Tsongkhapa

Truyền Thừa Nālandā

NHÓM LAMRIM LOTSAWAS



ĐẠI LUẬN VỀ GIAI TRÌNH CỦA ĐẠO GIÁC NGỘ - 1

༄༅། །བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ། །ཀ།།

རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་བློ་བཟང་གྲགས་པ།།

Tsongkhapa

Đại Luận Về Giai Trình Của Đạo Giác Ngộ

Tập 1

(Bồ-đề Đạo Thứ Đệ Đại Luận – Quyển Thượng)

༄༅། །བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ། །ཀ། །
རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་བློ་བཟང་གྲགས་པ།

Bản Quyền:

Mọi liên hệ xin liên lạc về người đại diện chịu trách nhiệm phát hành bản dịch điện tử:

Võ Quang Nhân
Phone: 0011-1-832-368-4054
Email: Lang.dau@gmail.com

Mục Lục



Tsongkhapa Losangdrakpa (1357 - 1419) – རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་བློ་བཟང་གྲགས་པ
Ảnh nguồn: Phuntsok Cho Ling Buddhist Center

Lời Nói Đầu Của Bản Dịch Việt Ngữ

Kính bạch quý độc giả, các thiện tri thức, và chư tôn đức,

Bộ sách *Lamrim Chenmo* (tib. ལམ་རིམ་ཆེན་མོ) hay *Đại Luận Về Giai Trình Của Đạo Giác Ngộ* (Tên Hán-Việt là *Bồ-đề Đạo Thứ Đệ Đại Luận*) được đạo sư Tsongkhapa Losangdrakpa (tib. རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་བློ་བཟང་གྲགས་པ) hoàn tất và phát hành vào năm 1402 tại Tây Tạng và được xem là bộ giáo pháp liễu nghĩa[1]. Bộ sách này sau đó đã trở thành một trong những giáo pháp thực hành tối quan trọng của dòng truyền thừa Gelug, vốn là một trong bốn trường phái Phật giáo lớn nhất tại Tây Tạng đồng thời cũng là dòng truyền thừa mà đương kim Thánh đức Dalai Lama thứ 14 hiện đứng đầu.

Vì nội dung và hình thức của bộ sách rất sâu sắc, chi tiết và thâm diệu nên chúng tôi chỉ xin có ít lời mô tả sơ lược. Người đọc chỉ có thể đánh giá được hay tự mình minh định giá trị của nó qua các nghiên cứu cụ thể, chi tiết và thật sự vận dụng các giảng dạy trong sách.

Một cách ngắn gọn, về mặt hình thức thì đây là một bộ giáo pháp cỡ lớn trình bày chi tiết về các phương tiện tu tập cũng như các tri kiến cơ bản từ đơn giản dễ tu học đến phức tạp vi diệu cho hành giả Đại thừa ở mọi mức căn cơ cũng như trình bày về toàn bộ tiến trình tu tập từ lúc chuẩn bị cho đến mức thiền quán để đạt mức tuệ giác thâm cao nhất của hàng Bồ-tát. Trong bộ sách, có khi Ngài đề cập một số chi tiết liên quan đến các kỹ năng tu tập Mật tông nhưng tuyệt đại đa số các phương pháp và các giáo huấn trình bày trong bộ sách đều là tổng quan, cụ thể và hoàn toàn khả thi cho tất cả mọi đối tượng nào với quyết tâm tu

[1] *The Great Lam Rim*. Choden Rinpoche. Truy cập07/01/2012. <http://www.lamrim.com/lamrim/>.

tập cao, có thể thuộc vào trong truyền thống Phật giáo bất kỳ, không bắt buộc là người tại gia hay xuất gia, dẫu rằng, có nhiều chi tiết của bộ sách này dường như thích nghi và sâu sắc hơn cho các Phật tử xuất gia. Song, nhìn chung thì không có gì trở ngại cho một người tại gia tu tập các phương tiện được giảng giải miễn là áp dụng đúng theo các biệt huấn này. Bộ sách được chia làm ba quyển Thượng (tập 1), Trung (tập 2) và Hạ (tập 3).

Về nội dung:
Một cách tổng quát, song song với mức độ thực hành tiến bộ, Ngài Tsongkhapa nâng mức triết lý và kiến thức biện luận trình bày dần dần từ sơ đẳng dễ hiểu ở quyển thượng cho đến mức thâm diệu với rất nhiều tranh biện triết lý sâu sắc và miêu tả các trạng thái thiền định và tuệ trong quyển hạ. Thật sự sẽ rất khó cho một độc giả nếu các kiến giải vô cùng vi tế về tính Không và một số tri kiến về thực tại tối hậu (Chân Đế) lại được trình bày ngay từ những bước đầu hay diễn giải cho những người chưa đủ sức để quán chiếu chúng. Đây rõ ràng là dụng ý có tính sư phạm của tổ Tsongkhapa.
Trong quyển thượng, ngoài chương đầu tiên về tiểu sử ngài Atiśa thì còn lại bao gồm các nội dung hay khái niệm rất cơ bản về mà một Phật tử khi bắt đầu tu học cần biết bao gồm các chuẩn bị cho thầy và trò, luân hồi, duyên khởi, Tứ Diệu Đế và đạo pháp tu tập và vv... Quyển 2 tập trung vào các chủ đề tu tập cho người có căn cơ cao hơn bao gồm các giáo pháp tu tập về lòng từ bi, bảy phép luyện tâm, phép hoán chuyển ngã-tha, phát tâm Bồ-đề, nhập môn vào sáu Ba-la-mật-đa và giải thích chi tiết về bốn Ba-la-mật-đa đầu. Quyển hạ đặc biệt nhấn mạnh vào tu tập định lực và tuệ giác tức là hai Ba-la-mật-đa cuối thông qua phương tiện thiền. Trong quyển hạ, ngài Tsongkhapa đưa ra nhiều lý giải chi tiết hay đúng hơn là các bác bỏ cụ thể của Trung Quán Cụ Duyên (hay Trung Quán Quy Mậu, skt. Prasaṅgika) về luận điểm của các trường phái khác, qua đó cho thấy cách thức mà Trung Quán Cụ Duyên "chỉ ra" tánh Không hay về chân lý tối hậu.

Để thấy rõ hơn về hoàn cảnh lịch sử của bộ luận cũng như để hiểu thêm về tác giả chúng tôi xin trình bày sơ lược về tiểu sử đại sư Tsongkhapa.

Tóm lược tiểu sử Ngài Tsongkhapa:
Ngài sinh năm 1357 tại Amdo đông bắc Tây Tạng. Cho đến 7 tuổi thì ngài sống với đại sư Chöje Döndrup Rinchen. Ngài đã tiếp thụ nhiều giáo pháp và các lễ ban truyền năng lực tu tập cũng như là các tu tập thiền khi còn rất nhỏ.
Từ năm 16 tuổi Ngài được tu học với hơn 50 đạo sư xuất chúng. Từ 1371 đến 1376, Ngài tập trung tu học về các bộ kinh Bát-nhã cũng như là 5 bộ Luận chính của ngài Di-lặc. Tổ Tsongkhapa đã có một tu tập phong phú và tri kiến rất uyên thâm về cả kinh điển lẫn mật điển cũng như là ngài tiếp tục nhận thêm các lễ ban truyền năng lực tu tập từ rất nhiều đạo sư thuộc các truyền thừa khác nhau. Ngài đã mong mỏi phát triển được tri kiến đúng đắn về bản chất của thực tại.
Mười một năm tiếp theo đó Ngài đã đi du hóa tại các đại học Phật giáo đào sâu thêm tri kiến triết học và giảng dạy.
Vào tuổi 35, tổ Tsongkhapa gặp gỡ học trò là ngài Umapa, người này có được năng lực trực kiến được các thị hiện về thân trí huệ {Pháp thân trí huệ (tib. ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐུ)} của ngài Văn-thù-sư-lợi. Umapa trở thành người giúp Tsongkhapa trực tiếp liên lạc với đức Văn-thù-sư-lợi. Sau cùng chính tổ Tsongkhapa cũng đã tự mình trực kiến được Ngài Văn-thù. Trong 1392-1393, theo giáo huấn của Văn-thù, ngài từ bỏ các hoạt động công cộng và tập trung ẩn cư tu thiền. 1394 Ngài chuyển đến Wölka và có thêm có trực kiến của giác thể liên hệ đến các tu tập của mình. Đến 1395 Ngài tạm ngừng ẩn cư để tham gia tu sửa tôn tượng Phật Di-lặc. Ba năm tiếp sau ngài tu tập ở Lodrak và vào năm 1397 ngài bắt đầu lần ẩn cư cuối tại Wölka. Trong năm 1398 Ngài có duyên trực kiến tổ Phật Hộ, trao truyền cho Ngài bản luận (*Phật Hộ Căn Bản Trung Quán Luận Thích*). Ngài đã dịch ra Tạng ngữ bản Luận này của tổ Phật Hộ. Qua đó, Ngài thấu tỏ được trí

huệ về bản chất của thực tại tức là Ngài tìm được lời đáp cho điều mà Ngài truy tầm.
Về hành trạng, Ngài đã có 4 hoạt động quan trọng bao gồm: (1) Trùng tu tôn tượng Di-lặc Bồ-tát, (2) Hoằng hóa sâu rộng cho các tăng sĩ trong nhiều tháng tại tự viện Namste Deng qua đó chấn hưng lại truyền thống tu tập xuất gia, (3) Xác lập "Đại Lễ Cầu Nguyện" tại Lhasa 1409, mở đầu cho một truyền thống vẫn được lưu truyền đến nay vào mỗi hai tuần lễ đầu năm Tây Tạng, (4) Xây dựng tự viện Ganden (Hỷ Lạc Tự)[1]
Ngài viên tịch năm 1419. Sự nghiệp lớn nhất mà ngài để lại chính là sự ra đời của dòng truyền thừa Gelug cũng như là đóng góp to tát vào việc làm sống lại Phật giáo Tây Tạng.

Về hệ thống viết tắt:
Để tạo điều kiện cho quý vị khi đọc một giáo pháp khá công phu này được thuận lợi hơn, chúng tôi xin có vài nhận định lược qua về cách trình bày của bản dịch Anh ngữ. Bản Anh ngữ đã được dịch và trình bày theo phương cách truyền thống Tây Phương. Các chú giải theo hệ thống định dạng tiêu chuẩn và hệ thống viết tắt về tên tựa đề cũng như một số chữ viết tắt thông dụng đã được sử dụng. Vì tôn trọng cách trình bày này, bản dịch Việt ngữ sẽ giữ hầu như nguyên vẹn các chú thích đó. Do vậy, bắt buộc người đọc phải ít nhiều "làm quen" với bảng viết tắt để nắm bắt tên các tác phẩm tham chiếu. Để cho tiện, bảng các chữ viết tắt này được trình bày ở phần đầu của mỗi quyển sách (thay vì ở cuối sách như bản Anh ngữ dùng). Điều này sẽ tiện lợi hơn cho việc truy cứu.
Trong bảng viết tắt này, cũng có thêm vào đó một ít chữ viết tắt mà bản dịch Việt ngữ có dùng thêm chẳng hạn: skt. tức là Sanskrit hay Phạn ngữ, chn. tức là Chinese hay Hoa ngữ, tib. tức

[1] *Lama Tsongkhapa's Biography*. Lama Yeshe Wisdom Archieve. Truy cập 07/01/2012. <http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=author&subsect=bio&id=37>.

là Tạng ngữ, … Tuy nhiên, trong các trường hợp không ghi rõ thì chúng tôi mặc định cho skt. tức là Sanskrit.

Về hệ thống chú thích và các giải thích ngắn:
Trong bản dịch Việt ngữ sẽ có thêm một số thuật ngữ chuyên biệt cần được giải thích rõ ràng hơn, rất tiếc là bản dịch Anh ngữ vì lý do nào đó trong lần xuất bản đầu tiên này đã không đề cập hay đề cập không đủ thông tin. Để khắc phục việc này, chúng tôi đã dùng thêm một số dạng phụ chú để làm rõ các danh từ Phật học được dùng. Đồng thời, để cho tiện trình bày theo cách thông dụng của các sách Việt ngữ, các chú thích từ bản dịch Anh ngữ thay vì được đặt ở cuối quyển sách sẽ rất bất tiện cho người đọc theo dõi (nhất là khi sách này sẽ có thêm định dạng ebook) nay sẽ được chuyển thành các ghi chú cuối mỗi trang. Và nếu chú thích đó là do bản dịch Anh ngữ tạo ra thì chúng tôi sẽ đánh số ký hiệu bắt đầu bởi BA<XYZ>, trong đó, BA hàm ý "chú thích của bản Anh ngữ" và <XYZ> là số thứ tự của chú thích này từ bản Anh ngữ. Qua đó người đọc có thể truy cứu các tham chiếu hay so sánh lại với bản dịch Anh ngữ được dễ dàng.
Trong vài trường hợp cụ thể, một số chú thích về các thuật ngữ trong bản dịch Anh lại thiếu thông tin, không rõ ràng hay ngay cả có khi lạc đề. Trong trường hợp như thế chúng tôi mạnh dạn thay vào bằng những chú thích tương đối rõ ràng hơn và dựa vào các nguồn dẫn có thẩm quyền hay có uy tín.
Ngoài ra, trong nhiều trường hợp chúng tôi có ghi chú thêm vào mạch văn chính một số cụm từ, thuật ngữ hay tên tương đương. Để các cụm từ ghi thêm này hoàn toàn được tách biệt so với mạch văn chính, thì chúng tôi đặt chúng trong các dấu ngoặc nhọn: {định dạng của các cụm từ chèn thêm của bản dịch việt}. Ngược lại, khi đọc, thỉnh thoảng quý vị sẽ thấy có các cụm từ trong ngoặc vuông; đây là các ghi chú thêm của bản dịch Anh ngữ đã có sẵn: [định dạng của các cụm từ chèn thêm của bản dịch Anh ngữ].
Có nhiều thuật ngữ Phật học, nhất là trong tập một, để giúp các độc giả trẻ còn ít kinh nghiệm về từ vựng Phật giáo dễ theo dõi,

chúng tôi chủ ý thêm vào cũng như là lặp lại một số chú thích về các thuật ngữ này cho các độc giả được thuận tiện hơn trong việc hiểu và nắm mạch chính văn.

Về các thuật ngữ Phật học:
Các thuật ngữ Phật học thật ra có nhiều điểm phức tạp. Đa số các từ dùng trong kinh điển trước đây đều mang nặng ảnh hưởng chữ Hán trong đó có nhiều thuật ngữ rất khó hiểu nếu người đọc không biết chữ Hán hay không biết cách tra cứu. (Bên cạnh khó khăn này là việc cùng một cách viết chữ Hán-Việt thì có thể có đến rất nhiều chữ Hán đồng âm rất dễ gây hiểu nhầm nếu dùng sơ suất, khiến người tu học hầu như phải học rành tiếng Hoa trước khi có thể đọc hiểu các thuật ngữ Phật giáo như vậy và đây là điều mà chúng tôi không mong muốn xảy ra trong đề án này).
Mục tiêu của đề án không phải là để biểu dương kiến thức hay khoe khoan chữ nghĩa mà chính là làm sao cho càng có nhiều người đọc hiểu và nội dung trình bày càng rõ ràng chính xác càng tốt. Do đó, sẽ tùy theo tình huống hay ngữ cảnh mà chúng tôi sẽ lựa chọn các câu chữ thích nghi. Nguyên tắc cơ bản chung để lựa chọn là các thuật ngữ nào đã rất phổ biến sẽ được ưu tiên dùng lại và nếu nó là loại thuật ngữ mượn từ vốn chữ Hán hay từ nước ngoài (chữ Phạn) thì chúng tôi sẽ cố gắng giải thích thêm qua hệ thống chú thích nếu cần. Ngoài ra, để cho rộng rãi trong việc hành văn các từ ngữ nào mà chúng tôi xem (định danh) là tương đương thì sẽ được lưu ý qua cách đặt thêm các chú thích ngắn đóng khung trong hai dấu ngoặc nhọn {…} hay qua các ghi chú. Các thuật ngữ Hán-Việt nào tương đối không còn thông dụng, như quan điểm đã đề cập trên sẽ có thể được xem xét thay thế bằng các thuật ngữ rõ ràng hơn nếu thấy cần.
Riêng về các chữ phiên âm: Chúng tôi hết sức tránh né lối dùng chữ phiên âm của những chữ vốn đã phiên âm lại từ một ngôn ngữ trung gian (như các lối phiên âm của Hoa ngữ chẳng hạn), trừ trường hợp chữ phiên âm đó đã thật sự quen thuộc. Chẳng hạn chữ Ba-la-mật-đa (skt. Pāramitā) có nghĩa là "tối hảo", "toàn hảo" hay "toàn thiện" sẽ được dùng lại vì nó quá quen thuộc

trong khi tên Ba-tẩu-bàn-đậu vốn cũng là một lối phiên âm lại từ chữ Hán sẽ không được dùng mà thay vào đó là tên Thế Thân được dịch nghĩa trực tiếp (skt. Vasubandhu). Ngoài ra, một số thuật ngữ khi được phiên âm sẽ có dấu gạch nối để cho thấy các thuật ngữ đó có nguồn gốc đa âm tiết nay được phiên âm lại. Thí dụ: Thích-ca Mâu-ni, Mục-kiền-liên, Bồ-đề, Bồ-tát, …
Ngoài ra, chúng tôi cũng cố gắng theo một quy cách đặt tên thống nhất riêng để người đọc dễ theo dõi và tra cứu thêm về sau.

1. Tên kinh luận: Theo truyền thống chung, hầu hết tên các kinh hay luận đều được dịch nghĩa và dùng từ Hán-Việt nên bản dịch này sẽ theo cùng một quy cách. Ngoại trừ các thuật ngữ không thể dịch vì có quá nhiều nghĩa hay quá thông dụng thì sẽ được dùng theo lối phiên âm. Thí dụ *Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa*.

   Ngoài ra, tên tựa của các bộ kinh, các luận, các tác phẩm hay trước tác (trừ các tên tựa viết tắt của bản Anh ngữ) sẽ được xem là danh từ riêng và do đó sẽ được viết hoa tất cả các chữ trong tên đó (tương tự như cách viết tên người). Thí dụ *Diệu Pháp Liên Hoa Kinh* chứ không phải là *Diệu pháp Liên hoa kinh*. Các tên này cũng sẽ được in nghiêng.

   Về tên các kinh luận, trường hợp có được tên Phạn nguyên gốc, chúng tôi sẽ ưu tiên dịch lại chiếu theo các tên theo tên Phạn ngữ này có tham khảo với các thư mục kinh văn Hán tạng thay vì dùng tên dịch lại từ kho Hán tạng, ngoại trừ trường hợp các kinh luận đã có tên quen thuộc. Đặc biệt, chúng tôi tham chiếu nhiều thuật ngữ từ Kho Dữ Liệu Số Thư Mục Tam Tạng của Sở Nghiên Cứu Phật Học Trung Hoa – Hiệp hội Phật Điển Điện Tử (<http://jinglu.cbeta.org/>)
2. Tên nhân vật :

a) Nhân vật thuộc các truyền thống Pali: Hầu hết các tên này đã được sử dụng rất nhiều trong các kinh điển và thường là các tên phiên âm nên các tên phiên âm này sẽ được dùng lại. Hoặc nếu không thì sẽ dùng lối phiên âm La-tinh hóa trực tiếp từ chữ Pali (hay chữ Phạn). Chẳng hạn A-nan-đà hay Ānanda.

b) Nhân Vật thuộc các truyền thống Sanskrit (Phạn): dùng lối tên dịch nghĩa như: Long Thọ, Thế Thân, Nguyệt Xứng, Pháp Xứng, Liên Hoa Giới … Trong trường hợp tên dịch nghĩa quá dài thì có thể chúng tôi sẽ dùng lại tên Phạn đã La-tinh hóa chẳng hạn dùng Atiśa thay vì dùng Nhiên Đăng Cát Tường Trí (quá dài) hay A-đề-sa (phiên âm)

c) Nhân Vật thuộc truyền thống Tây Tạng: tên của các nhân vật này thường mang nhiều ý nghĩa và rất dài, do đó chúng tôi sẽ dùng lối phiên âm La-tinh hóa. Chẳng hạn như Sopa Rinpoche, Dalai Lama.

3. Tên địa danh:

a) Các địa danh nổi tiếng: dùng lại các tên thường thấy trong các kinh luận.

b) Tên các địa danh không quen thuộc: dùng lối phiên âm La-tinh hóa theo lối viết Anh ngữ.

Lý do mà trong khá nhiều trường hợp nêu trên chúng tôi ưu tiên dùng lại tiếng Phạn đã La-tinh hóa (thay vì tiếng phiên âm Hán-Việt) là vì muốn tạo điều kiện cho các học giả mới và các tu sinh thuộc giới trẻ có được sự thuận lợi để tra cứu trực tiếp qua Internet (thay vì phải tìm cách truy ngược lại dạng viết từ chữ Hán và rồi sau đó lại cũng phải tra cứu tiếp cho ra chữ Phạn nguyên gốc, đôi khi là một quá trình gai góc không cần thiết)

Ngoài ra, tưởng cũng xin lưu ý thêm, trong vài trường hợp đặc biệt, một số thuật ngữ chuyên dùng trong sách này vốn được giải thích và ghi rõ thông qua hệ thống phụ chú, có thể không hoàn

toàn tương hợp theo một ý nghĩa thông dụng hay không hoàn toàn đúng theo cách giải thích hay cách hiểu trong các sách của các dịch giả hay tác giả khác. Do đó, các thuật ngữ đó chỉ đặc thù trong nội hàm của bản dịch này. Kính mong quý độc giả lưu ý để tránh ngộ nhận về ý nghĩa.

Về nguồn tài liệu tham chiếu chính:
Trong phần này chúng tôi chỉ liệt kê vài tài liệu tham chiếu chính. Còn chi tiết của rất nhiều nguồn tham chiếu khác được trình bày trực tiếp trong các ghi chú qua đó người đọc có thể truy tầm lại được nguyên bản.
Tác phẩm *Steps on the Path to Enlightenment* (vol1, 2, and 3 – Copyright 2008) là luận giải chi tiết về bộ Lamrim Chenmo do ngài Geshe Lhundub Sopa soạn thảo sẽ được sử dụng như là tài liệu đối chiếu, tham khảo và phụ chú tối quan trọng. Có nhiều chú thích sẽ được trích lại từ bộ luận này cũng như các chi tiết khó hiểu hay không rõ ràng của bản dịch Anh ngữ cũng sẽ được đối chiếu từ các giải thích trong đó để tìm ra nghĩa Việt ngữ sáng tỏ hơn.
Ngoài ra, tản mạn trong các ghi chú thêm của phần Việt ngữ cũng được chọn lọc từ các nguồn tương đối đủ tín nhiệm. Một số nguồn dẫn về các thuật ngữ Phật học thường xuyên được lấy từ Rigpa Shedra (www.rigpawiki.org) và từ các tác phẩm Tạng ngữ đáng tin cậy đã được dịch ra Anh ngữ.
Một số danh từ Phật học đã quen thuộc nhưng chúng vẫn có thể được chú thích giải nghĩa vì e rằng các độc giả trẻ muốn học thêm sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc hiểu các thuật ngữ đó.

Về dàn ý:
Dàn ý của bản dịch Việt ngữ hoàn toàn theo sát bản dịch Anh ngữ. Tuy nhiên, do dàn ý của nguyên bản tương đối phức tạp nên người đọc cần có vài chú ý. Trong nội dung trình bày sẽ không chừa lề cho các tiêu đề, phân mục, … ngoại trừ việc đánh số thứ tự và dùng kiểu chữ tô đậm. Việc hiểu và biết cách dùng dàn ý sẽ giúp người đọc biết được vị trí tương đối của chi tiết

trong bài so với tổng dàn ý chung cũng như là tiến độ của pháp giảng tại đó. Do vậy, trong mỗi quyển trong bộ sách, dàn ý đầy đủ của quyển sách sẽ được nêu lại trong phần đầu sách.

Vì đây là bộ luận lớn, rất khó tránh khỏi các sơ xuất, dù rằng nhóm những người dịch thuật và hiệu đính đã dùng rất nhiều tâm huyết và thì giờ trong nhiều năm và theo nhiều công đoạn xử lý khác nhau để giảm thiểu tối đa các lỗi lầm. Chúng tôi xin hoàn toàn nhận trách nhiệm và sẽ vô cùng cảm kích tất cả những đề nghị, phê phán, khuyến cáo về các chi tiết dù nhỏ hay lớn để bộ luận được hoàn thiện hơn.

Ngược lại, về phía người đọc, để thấu hiểu các chi tiết mấu chốt quan trọng cũng có các đòi hỏi như là trình độ căn bản tối thiểu về hiểu biết Phật học phổ thông, biết ít nhiều về kinh luận, có lòng trì nhẫn khi đọc một giáo pháp lớn và ý hướng thật sự muốn trau dồi tu học.

Trong phần dẫn nhập của bài giảng Định và Tuệ về bản Đại Luận này đức Dalai Lama có dạy: ... *Do đó thật sự quan trọng trong việc áp dụng lập luận vì đạo sư Tsongkhapa đã nói: 'nếu một ai đó chấp nhận các lời dạy của ta* (*bao gồm cả những giải thích về các lời dạy liễu nghĩa và diễn nghĩa của đức Phật*) *mà thiếu đi việc đạt đến các luận chứng và lại khẳng định chúng như là chân lý thì các con không nên xem kẻ đó là người học giả có đủ thẩm quyền, có giá trị hay có đủ uy tín'.*[1]

Theo như ý chỉ trên, rõ ràng đối với một người tu học nghiêm túc với chí hướng Đại thừa thì không thể nào chỉ nhắm mắt đọc tụng rồi làm theo các lời giảng dù là của Phật, của bổn sư hay của tổ mà một trong những thao tác căn bản cần có nữa chính là

---

[1]Phút 40. Ngày giảng thứ nhất buổi sáng. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Tại: Chánh Tự viện Tây Tạng, Dharamsala, Ấn-độ Ngày: 23-25 tháng 10 2011. Truy cập 04/02/2012. <http://www.dalailama.com/webcasts/post/211-the-great-treatise-on-the-stages-of-the-path-to-enlightenment>.

việc rèn luyện thói quen phân tích luận lý các lời giảng mà mình học được trên đường tu dong ruổi.

Cuối cùng, mục đích của việc chuyển dịch bộ đại luận này không ngoài việc cung ứng thêm một phương tiện mạnh, rõ và khả thi cho các đạo hữu và các tăng sinh vốn mong mỏi tham khảo thêm các biệt huấn nhưng lại không đủ khả năng theo dõi các giảng luận bằng tiếng nước ngoài cũng như là đóng góp thêm cho phần giảng luận về Kim Cương thừa vốn còn nhiều mới mẻ cho các bậc thiện tri thức có dịp xem qua, so sánh và tìm hiểu sâu hơn về các phương tiện tu tập Phật giáo. Mong rằng công trình này sẽ là một tài liệu thật hữu dụng cho các hành giả, các thiện tri thức nỗ lực tu tập tinh tấn để đạt hạnh phúc tối hậu.

Mọi công đức xin hồi hướng cho sự giải thoát tất cả chúng sinh hữu tình[1].

Liên lạc:
Xin vui lòng dùng điện thư để liên lạc với người đại diện của nhóm dịch thuật Lamrim Lotsawas qua địa chỉ lang.dau@gmail.com về các vấn đề liên quan đến đề án này.

Kính chúc tất cả thân tâm hằng tỉnh thức và an lạc
Mùa Xuân 2012.
Nhóm Lamrim Lotsawas

[1] Thuật ngữ chúng sinh hữu tình dùng để chỉ các sinh vật có khả năng cảm xúc tức là biết đau khổ. Trong khuôn khổ bộ sách, chúng tôi viết gọn thuật ngữ này thành chúng sinh là dùng để chỉ chúng sinh hữu tình.

•

Trước tiên và trên hết chúng con xin dâng lời tán thán chư Phật, chư Bồ-tát, chư thiên Hộ pháp, chư Thầy, chư Tổ, và chư Tăng thuộc các dòng truyền thừa Phật giáo, đặc biệt là các sư phụ của dòng truyền thừa Nālandā đã hộ trì chánh Pháp dẫn dắt chúng đệ tử tiếp tục bảo tồn các phương tiện tu tập và hướng dẫn chúng con rèn luyện tinh tấn, nương tựa nơi Tam Bảo.

Chúng con xin dâng lên Thánh Đức Dalai Lama bản dịch Lamrim Chenmo với ước nguyện cảm tạ lòng từ bi vô lượng của Ngài đã không mệt mỏi hoằng hóa chánh Pháp và hỗ trợ chúng sinh vô phân biệt trên con đường tu tập bất bạo động.

Nguyện hồi hướng tất cả công đức và các hệ quả tốt đẹp của công trình này về cho sự giác ngộ của toàn thể chúng sinh

Lời Cảm Tạ

Xin chân thành cảm tạ Bộ Văn Hóa và Tôn Giáo Tậy Tạng, đặc biệt là ngài bộ trưởng – Tôn Đức Tsering Phuntsok Rinpoche đã hoan hỷ hỗ trợ cho đề án này với mong mỏi đem lại lợi ích lớn lao cho các Phật tử Việt Nam muốn tìm đến an lạc trong thế giới hỗn độn này[1].

Xin thành kính tri ân ngài Lama Zopa Rinpoche sáng lập viên cũng như ni sư Tôn Đức Holly Ansett Tổng thư ký của tổ chức FPMT (Sáng Hội Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa) đã ủng hộ và tạo duyên cho chúng tôi được dễ dàng liên lạc và ký kết các giấy phép thuận lợi cho việc chuyển dịch bộ đại luận.

Vô cùng cảm thán hỗ trợ của ngài đạo sư học giả Geshe Lhundub Sopa, qua điện đàm đã vui lòng cho phép chúng tôi được sử dụng bản luận giải Steps on the Path to Enlightenment (Các Bước Trên Lộ Trình Đến Giác Ngộ) như là tài liệu tham chiếu và chú giải chính cho đề án này. Không có sự hỗ trợ tinh

[1]Theo nội dung thư gửi của Bộ Trưởng Văn Hóa Tôn Giáo Tây Tạng cho đạo hữu Lê Xuân Dương, đại diện nhóm dịch lamrim lotsawas vào ngày 12 tháng 01 năm 2009.

thần và cụ thể của ngài, bản dịch sẽ khó lòng có được hình thành như hiện tại.

Xin chân thành cảm tạ Geshe Passang Gelek, Geshe Ngawang Thogmey, đại đức Thích Pháp Chánh, đại đức Thích Pháp Quang đã tận tình hỏi han, giúp đỡ cũng như chủ động trả lời các câu hỏi liên quan đến đề án.

Xin cảm tạ Nhà in Hương Trang và nhà xuất bản Snow Lion khi lập hợp đồng đã tương nhượng cho chúng tôi thẩm quyền phổ biến bản dịch Việt trên phương tiện điện tử.

Xin cảm tạ các đạo hữu TS. Nguyễn Lê Thúy Anh, cư sĩ Nguyễn Minh Tiến, cư sĩ Tô Tâm, và cư sĩ Ngô Don đã hoan hỷ giúp đỡ cho đề án.

Cũng xin trân trọng ghi ân tất cả thân quyến gia đình của các thành viên trong nhóm dịch thuật lamrim lotsawas đã tán đồng, hỗ trợ và động viên các đạo hữu này có được đủ duyên và thì giờ quý báu để tham gia đề án này trong thời gian lâu dài.

Ngoài ra, mọi nỗ lực đều sẽ vô ích nếu không có sự góp sức cố gắng của tất cả các đạo hữu khắp nơi đã

hỗ trợ qua các hình thức khác nhau để giúp luân chuyển, giữ gìn và phát hành các giáo pháp của đức từ phụ Thích-ca Mâu-ni. Xin chân thành cảm tạ tất cả các nỗ lực âm thầm hoằng hóa chánh Pháp của từng Phật tử.

Lời Tựa Từ Chủ Biên Của Bản Dịch Anh Ngữ

Cuốn sách này là tập đầu tiên của bộ sách gồm ba tập trình bày toàn bộ bản dịch *Đại Luận về Giai Trình Của Đạo Giác Ngộ (Byang chub lam rim che ba).* Tập đầu tiên trình bày tất cả những thực hành sơ khởi để phát triển tâm Bồ-đề *(bodhichitta, byang chub kyi sems).* Những tập kế tiếp tập trung vào động lực và sự thực hành của Bồ-tát, và tập cuối cùng là một trình bày chi tiết về định *(śamatha, zhignas)* và tuệ *(Vipassanā, lhag mthong).* Công việc dịch thuật này được thực hiện với sự bảo trợ của Trung Tâm Học Tập Phật Giáo Tây Tạng (TTHTPGTT). Trung tâm này được Geshe Ngawang Wangyal[1] đã quá cố thành lập năm 1958 tại Washington, New Jersey. Geshela là người đi tiên phong trong việc giảng dạy Phật giáo Tây Tạng tại xứ sở này và đã dạy rộng rãi các giáo pháp của mọi truyền thống Tây Tạng, kể cả nhiều trình bày ngắn về *Giai Trình Của Đạo Pháp (lam rim)* do Tsongkhapa viết. Một số những trình bày này đã được xuất bản trước khi Geshela viên tịch vào năm 1983. Trình bày giáo pháp *lam rim* như là con đường có trình tự để dẫn tới giác ngộ cũng đã trở thành một trong những đề tài học tập cốt lõi tại

[1]Geshe tương đương với thuật ngữ kalyāṇamitra, theo nghĩa đen là "tôn đức hữu" (bạn tôn đức). Trong lối sử dụng thông thường, đây là học vị chỉ dành cho các học giả tu sĩ trong trường phái Gelugpa hay trong Sakya Tây Tạng khi họ tốt nghiệp. Trong Gelugpa, geshe được chia thành nhiều đẳng cấp trong đó cao nhất là Lharampa. Một số cho rằng geshe là học vị tương đương với học vị tiến sĩ. Trong thực tế, thời gian để hoàn tất học vị này là từ 12-20 năm tập trung vào việc hiểu nhớ kinh luận và tranh luận. Chương trình học xoáy quanh 5 chủ đề chính gồm: (1) Vi Diệu Pháp, (2) Trí huệ Bát-nhã Ba-la-mật-đa, (3) Trung Đạo, (4) Nhân Minh Luận (hay Luận lý học Phật giáo) và (5) Giới Luật. Để tỏ sự tôn kính và thân mật đối với các geshe, người Tạng thường gọi các ngài là geshela. *Geshe*. Wikipedia. Truy Cập 20/02/2012. <http://en.wikipedia.org/wiki/Geshe>

TTHTPGTT cũng như tại nhiều trung tâm Phật giáo Tây Tạng khác trên khắp thế giới. Đối với những người bận rộn trong xã hội ngày nay như quý vị, tài liệu về *Giai Trình Của Đạo Pháp* trình bày một hình ảnh ngắn gọn, dễ nắm bắt về con đường Phật học. Tất cả mọi sách nói về giai trình đạo pháp theo truyền thống Gelug[1] đã được xuất bản từ trước tới nay đều được rút ra từ *Đại Luận Về Giai Trình Của Đạo Giác Ngộ,* và tự nó mang một giả định rằng người đọc có thể tham khảo nguồn chính văn. Tuy nhiên, cho tới nay chưa có một bản dịch tiếng Anh đầy đủ của bản văn này.

Vào năm 1991 Loling Geshe Yeshe Tapkay và Donald Lopez, khi đó là thỉnh giảng sư tại TTHTPGTT , đề nghị TTHTPGTT tổ chức một nhóm dịch giả để hoàn tất việc phiên dịch bộ *Đại Luận.* Tôi nhiệt tình đón nhận ý kiến này. Là đệ tử của Geshe Wangyal tôi đã luôn luôn muốn đảm nhận việc phiên dịch một tác phẩm lớn của ngài Tsongkhapa, bởi vì lòng tôn kính của thầy đối với ngài đã khiến tôi rất cảm kích. Một lần thầy đã nói với tôi rằng thầy đặc biệt quan tâm tới các trước tác của ngài Tsongkhapa bởi vì ngài đã được đức Văn-thù-sư-lợi xuất hiện dạy riêng. Điều này lại càng gây thêm ấn tượng cho tôi khi tôi đọc cuốn *Giai Trình Đạo Nhanh Chóng (Lam rim myur lam)* của Losang Yeshe ghi rằng đức Văn-thù-sư-lợi muốn bảo đảm rằng ngài Tsongkhapa viết *Đại Luận* với điểm đặc biệt là hòa nhập ba loại người *(skyes bu gsum)* – người có khả năng nhỏ, trung bình, hoặc lớn – với ba khía cạnh nền tảng của đạo pháp *(lam gyu gtso*

[1]Gelugpa, nghĩa đen là 'hiền nhân'. Đây là trường phái Phật giáo lớn nhất Tây Tạng, do ngài Tsongkhapa sáng lập vào thế kỷ 14. Giới luật và học tập uyên bác được nhấn mạnh trước khi bước vào tu tập thiền định. Đứng đầu dòng Gelugpa là các Đức Dalai Lama liên tục tái sinh để đảm nhận trách vụ này; vào năm 1642 Đức Dalai Lama đời thứ V trở thành lãnh tụ tôn giáo và thế tục của Tây Tạng và từ đó đến nay Tây Tạng vẫn giữ tập tục này. *Gelugpa*. Wikipedia. Truy cập 20/01/2012. <http://en.wikipedia.org/wiki/Gelugpa>.

bo mam gsum) – quyết tâm muốn giải thoát *(nges byung),* tâm Bồ-đề *(byang chup kyi sem)* và chánh kiến *(yang dag pa'i lta ba).* Hơn nữa, vì TTHTPGTT có nhiều dịch giả có đủ trình độ, kế hoạch này xem như có thể thực hiện được. Bản văn đã được chia ra cho mười bốn dịch giả và như thế Ban Phiên Dịch Lamrim Chenmo đã ra đời. Vào mùa hè năm 1992 một số phiên họp đã được tổ chức tại TTHTPGTT để đi đến sự đồng ý về một danh sách thuật ngữ chuyên môn. Khi xem những phần dẫn nhập sau đây, độc giả sẽ thấy rằng đạt được sự đồng ý về các từ chuyên môn bản thân nó đã là một việc làm vĩ đại.

Để dễ dàng cho người đọc, các dịch giả đã sắp xếp Tập 1 thành hai mươi bốn chương phỏng theo phác thảo Tạng ngữ. Toàn bộ phác thảo của phần đầu bản văn này được đưa thêm vào ở phụ lục cuối tập sách {đây là phần dàn ý được để ở đầu bản dịch Việt}.

Các dịch giả làm công việc dịch thuật với ý hướng nhắm tới người đọc thông thường. Do đó, mặc dù Tsongkhapa hầu như luôn luôn dùng chữ viết tắt khi trích dẫn, ở đây chúng tôi đưa ra chữ tương cận bằng tiếng Anh của tên đầy đủ hơn của bản văn. Ở lần trích dẫn đầu tiên một văn bản, chúng tôi sẽ cung cấp tên đầy đủ trong ngôn ngữ gốc. Tên đầy đủ của văn bản như trong *Tam Tạng Kinh Điển Tạng Ngữ, Ấn bản Bắc Kinh* do D.T. Suzuki hiệu đính (1955-1961) sẽ được ghi lại trong chú thích ở lần trích dẫn đầu tiên của mỗi tác phẩm. Trong trường hợp Tsongkhapa không đưa ra tên của tác giả khi trích dẫn, tên tác giả – như được xác định bởi các nhà có thẩm quyền từ trước tới nay của Tây Tạng, ngay cả khi các học giả hiện đại không xác định tác giả hoặc đã xác định một tác giả khác – được ghi thêm vào bản dịch. Dịch giả sẽ cho biết trích dẫn nằm ở đâu như trong bản Suzuki hiệu đính khi nào có thể được để cung cấp nguồn tham khảo cho những học giả muốn theo đuổi một nghiên cứu chi tiết hơn về bản Tạng ngữ. Những thông tin thêm về thư mục tác giả liên quan đến những văn bản này có ở trong phần tham chiếu.

Các dịch giả không có ý định đưa ra một thư mục tỉ mỉ chi tiết mà chỉ cung cấp các thông tin về những ấn bản trong ngôn ngữ gốc và những bản dịch mà nói chung họ đã dùng. Độc giả muốn có những thông tin chi tiết về các bản dịch và các tác phẩm khác viết bằng tiếng Anh có thể tham khảo ở Pfandt (1983), de Jong (1987), Nakamura (1889) và Hirakawa (1990).

Các dịch giả đã dùng một hình thức xấp xỉ tương đương về phiên âm của tiếng Anh để viết tên những tác giả Tây Tạng, dòng phái, và nơi chốn của xứ sở này. Cách viết chữ Tây Tạng chính xác theo lối Wylie (1959) được để trong ngoặc khi xuất hiện lần đầu tiên. Các dịch giả cũng đưa thêm vào cuối sách một bảng ngắn gồm các thuật ngữ tiếng Tây Tạng.

Các thành viên của Ban Phiên Dịch Lamrim chenmo làm công việc dịch thuật trong tập này gồm có Elizabeth S. Napper, Joshua W. C. Cutler, John Newman, Joe B. Wilson, và Karen Lang. Các dịch giả đã dùng ấn bản được xuất bản bởi Nhà Xuất Bản Nhân Dân Tso Ngön (Thanh Hải -青海) năm 1985 dựa vào bản in khắc gỗ Ja-kyung (Bya khyung). Số trang tiếng Tây Tạng của ấn bản này được đưa vào trong khắp bản dịch, viết trong ngoặc và in chữ đậm để tiện việc tham khảo. Các dịch giả đã dùng ấn bản Ganden Bar Nying để tham khảo bởi vì bản này được coi là bộ khắc gỗ xưa nhất của bản văn. Văn bản không ghi chính xác ngày những bản gỗ này được khắc, nhưng một văn bản quan trọng khác trong cùng bộ khắc gỗ này, *Đại Luận về Giai Trình của Đạo Chân Ngôn Thừa (sNgags rim chen mo),* được khắc vào năm 1462. Đức Dalai Lama đã ân cần trao cho Elizabeth Napper mượn tập bản thảo Gaden Bar Nying từ thư viện riêng của ngài. Với sự bảo trợ của Thư Viện Tác Phẩm và Văn Khố Tây Tạng, bà đã chụp ảnh vi phim tài liệu này. Các dịch giả đã so sánh các ấn bản Tso Ngön và Ganden và không thấy những sai biệt quan trọng. Các dịch giả cũng tham khảo *Bốn Chú Thích Đan Kết (Lam rim mchan bzhi sbrags ma)* và nhất quán sử dụng nó để diễn giải các trích dẫn. Các người hiệu đính đã đọc toàn bộ văn bản và thảo luận việc diễn giải các đoạn

văn khó với các học giả Phật giáo Tây Tạng lỗi lạc đương thời Denma Locho Rinbochay và Loling Geshe Yeshe Tapkay.

Cũng như bất cứ kế hoạch nào ở kích thước này, đã có rất nhiều người giúp đỡ và yểm trợ chúng tôi. Đầu tiên và trước hết, tôi muốn bày tỏ lòng tri ân và tôn kính tới người đã khiến cho kế hoạch này thành hình, bậc cha già vĩ đại của Phật giáo Tây Tạng tại đất nước này, cố Geshe Ngawang Wangyal, người đã giúp tôi nhìn cuộc đời qua con mắt của Đức Phật. Kế đến, tôi rất cảm tạ các dịch giả và các học giả Tây Tạng đã được đề cập ở trên vì những đóng góp to lớn của họ cho kế hoạch này. Tôi đặc biệt tri ân người cộng tác hiệu đính của tôi là Guy Newland về những đóng góp thiết yếu mà ông đã năng nổ thực hiện. Tôi cũng cám ơn Don Lopez về những gợi ý hiệu đính và những lời khuyên hữu ích, cũng như Brady Whitton, Carl Yamamoto, và Paul Coleman về công việc hiệu đính của họ. Tôi cũng rất biết ơn người chủ biên của Snow Lion là Susan Keyser về những nỗ lực bền bỉ để trau chuốt cho tác phẩm này. Tôi cảm kích sâu xa vô vàn nỗ lực của các geshe thuộc TTHTPGTT, Thupten Gyatso, Ngawang Lundhup, Lozang Jamspal, và Lobzang Tsetan đã giúp đỡ trong việc truy nguyên những tham khảo về các trích dẫn và làm sáng tỏ văn bản. Tôi cũng cảm ơn David Ruegg và Robert Thurman về những đóng góp thích đáng cho phần tư liệu giới thiệu. Trong số các dịch giả tôi đặc biệt cảm tạ Elizabeth Napper về những nỗ lực hơn thường lệ và về việc sẵn lòng cung cấp cho đề án tất cả những công trình liên quan đến văn bản mà bà đã thực hiện được trước đây. Tôi cũng tri ân Natalie Hauptman và Gareth Sparham về những nỗ lực tốt bụng của họ về chú thích và thư mục. Kế hoạch này không thể nào tiến triển được nếu không có sự yểm trợ tài chánh rộng lượng của Buff và Johnnie Chace và Joel McCleary, những người mà tình bạn của họ tôi cũng không kém phần cảm kích. Tôi tri ân sâu xa song thân tôi, Eric và Nancy Cutler, vì tấm lòng nhân từ không thể đo lường được của các người dành cho tôi và TTHTPGTT. Cuối cùng, tôi xin cám ơn vợ tôi là Diana về sự ủng hộ không ngơi và sự trợ giúp không lay chuyển để hoàn thành đề án này.

Joshua W. C. Cutler
Trung Tâm Học Tập Phật Giáo Tây Tạng
Washington, New Jersey

Lời Nói Đầu Cho Bản Dịch Anh Ngữ

Đại Luận Về Giai Trình Của Đạo Giác Ngộ của Jey Tsongkhapa là một trong những tác phẩm vĩ đại nhất về tôn giáo hoặc thế tục trong thư viện di sản nhân loại. Đại luận này trình bày một tầm nhìn làm quý vị sững sờ về nguồn gốc vô thủy vô chung và những chuyển hóa vô cùng tận của mọi dạng sống; việc xác định giá trị châu báu về sự hiện thân làm cá nhân con người ở một thời điểm mang tính quyết định của cuộc tiến hóa cho riêng mình. Đại luận trình bày khải thị này trong một cung cách khiến lay chuyển được cho cá nhân người đọc để họ đạt một thay đổi mô hình cơ bản trong tầm nhìn về cuộc đời của họ: từ một tác nhân riêng tư, tự kỷ trung tâm, chỉ-hướng-vào-cuộc-đời-này, phấn đấu với những dòng nước lũ và những trở ngại quanh mình, nóng lòng tìm một chút an toàn và hạnh phúc trước khi hy vọng tìm được một sự xóa sạch bình yên trong cái chết; để trở thành một chúng sinh thức tỉnh huy hoàng bay vút ra khỏi một kinh nghiệm vô tận của quá khứ trong một chuyến bay tiến hóa kỳ diệu tới một vận mệnh đẹp không thể tưởng tượng được của trí tuệ, từ ái, và phúc lạc – Phật quả, hoặc đơn thuần là sự vinh quang tiến hóa tối thượng mà bất kỳ chúng sinh hữu thức nào cũng có thể đạt được.

Dĩ nhiên tầm nhìn này không khởi nguyên nơi *Đại Luận*. Đó chính là tầm nhìn đã được Đức Phật Thích-ca và các đệ tử giác ngộ của ngài đề xuất, trong tất cả các nền văn minh Á Châu trong gần suốt hai thiên niên kỷ, qua một số lượng kinh văn bao la với rất nhiều nhánh trong nhiều ngôn ngữ. Tầm nhìn này khải thị con người về chính họ như là tham dự viên trong quá trình tiến hóa huy hoàng và đầy ý nghĩa này.

Đại Luận thâu nhóm lại những đầu mối về câu chuyện, hình ảnh, và giáo pháp từ số kinh văn sáng ngời này và đan dệt chúng thành một dạng thức cô đọng, một tấm vải phong phú, toàn diện và đa năng đến nỗi nó có thể được thiết kế thành y phục hữu dụng, mỹ miều và có khả năng thích nghi cho bất kỳ người nào muốn mặc nó. Đôi khi người ta nói rằng Jey Tsongkhapa tiếp

nhận Giáo Pháp của Đức Phật vào thời điểm mà Giáo Pháp đó tới lúc bị phai mờ rơi vào quên lãng và không còn được sử dụng – vì do chúng sinh khắp nơi cãi cọ và tranh giành nhau về những nghi thức và đặc tính liên hệ tới giác ngộ – Ngài khiến nó thẩm thấu những chân lý tinh túy, và đem lại sức sống mới cho việc hành trì của họ một cách mãnh liệt đến nỗi những giảng dạy này sẽ mang lại sinh lực cho hàng triệu người có đầu óc cởi mở trong suốt năm trăm năm kế tiếp.

Một khi các độc giả đã đạt đến sự dịch chuyển có hướng về nhận thức được tiết lộ một cách hệ thống trong tác phẩm như một đại tấu khúc, *Đại Luận* đưa ra cho họ những phương pháp thực tiễn rõ rệt và chi tiết để thực hiện tầm nhìn của họ trong những hành trì chuyển hóa cần thiết để giúp họ bay lên. Những hành trì được khéo léo sắp xếp để đánh thức con người trần tục bị ám ảnh với sự thành công trong đời này và đưa cả ba loại người tầm đạo từ giai đoạn tiến hóa này qua giai đoạn tiến hóa khác. Các giai đoạn này khởi từ việc nương tựa vào bậc thiện tri thức, qua những chủ đề sẽ giải phóng tâm thức trong sự từ bỏ thế tục siêu tuyệt – sự quý báu của thân người có đủ tự do và cơ hội, sự kề cận của cái chết, lý nhân quả tiến hóa, và sự có mặt khắp nơi của đau khổ trong kiếp sống không giác ngộ; tới những chủ đề mở rộng tấm lòng – lòng bi, lòng từ, và tinh thần giác ngộ vì tha nhân; và cuối cùng tới những điều phức tạp sâu xa và dứt khoát có tính giải phóng của trí tuệ siêu việt về tính vô ngã về chủ và khách quan. Người học hỏi và người hành trì có thể dùng đi dùng lại những chủ đề và những phương tiện này, thấu hiểu mỗi ngày một sâu hơn vào trong tâm, và cuộc đời của họ sẽ từ từ nhưng chắc chắn trở nên tốt đẹp hơn.

Điều thiết yếu quý vị cần nhớ là *Đại Luận* không phải là một tác phẩm theo chủ thuyết tiệm tiến, không đơn thuần là một tập hợp những thực hành sơ khởi nhằm chuẩn bị người đọc cho giáo pháp mật truyền cao hơn đang chờ đợi ở đó và nằm bên kia giáo pháp của lộ trình. Đúng ra đây là hiển giáo – giáo pháp công khai – và con đường của giáo pháp này được chính tác giả nhắc đến như là con đường “chia sẻ chung” *(thun mong),* con đường

được dùng chung của cả hiển và Mật giáo. Nó là giáo pháp đầy đủ nhất, cao nhất, là tinh túy cô đọng của toàn thể con đường Phật học rút ra từ biển cả bao la của kinh văn nhà Phật, cô đọng bằng cách hợp nhất với các nghi quỹ của Mật giáo siêu đẳng trong từng bước một trên con đường này. Thí dụ, giai đoạn khởi đầu, việc nương tựa vào người thầy dạy đạo, quả thật là giai đoạn cơ sở trong mọi giảng dạy Phật giáo. Nhưng *Đại Luận* không dạy điều này bằng phương pháp sơ khởi. Phép quán tưởng cảnh giới quy y, thiên cung chứa các Đạo Sư và tất cả chư Phật, Bồ Tát, chư thần, chư thiên, và chư tổ – hình ảnh này được rút ra từ các phương pháp Mật giáo sâu kín nhất và sẵn sàng để mọi người tự do sử dụng một cách hữu ích không sai sót mà vẫn không khiến người thực hành chưa được làm lễ khai tâm Mật giáo vướng vào những nguy hiểm của việc thực hành Mật giáo chính quy. Cách thức những điều siêu việt được giảng dạy, cách thức lòng bi mẫn và tâm Bồ-đề được giảng dạy, và ngay cả cách thức trí tuệ được giảng dạy như là sự bất khả phân không thể lay chuyển của tánh Không và tánh tương đối – tất cả những điều này khiến cho quý vị có thể tiếp cận được với sức mạnh của Mật giáo trong một cung cách rộng rãi, chuyển hóa, năng động, nhưng an toàn, và thuận duyên; có lẽ quý vị có thể nói, một cách không thất bại nữa. Đây là sự thiên tài của *Đại Luận.*

Một số người thực hành khi họ trải qua sự thay đổi tầm nhìn từ tình trạng tự kỷ trung tâm của thế giới này tới tình trạng rộng mở tiến hóa vị tha ở tầm mức vũ trụ, họ bị choáng ngợp đến nỗi họ cảm thấy một sự cần thiết mãnh liệt để thanh tịnh thân mình bằng hàng trăm ngàn lần lễ lạy, những chuyến hành hương, những thực hành khổ hạnh, và những nghi thức phức tạp, thanh tịnh khẩu bằng cách trì tụng hàng triệu chân ngôn, và thanh tịnh ý bằng hàng trăm ngàn lần những nghi thức tạo mối dây nối kết qua việc phụng thờ đạo sư[1]. Đây là những thực hành nhập môn

[1]Trong Mật tông có nhiều hình thức lễ nghi và thực hành để nối kết hành giả với đạo sư. Trong đó có các phương tiện thiền hình dung hóa (hay quán tưởng) vị đạo sư như là một vị Phật hay một giác

mãnh liệt. Chính Jey Tsongkhapa, sau khi đã sâu xa nghiên cứu tất cả các phiên bản trước đó về giai trình của đạo pháp từ mọi truyền thống, đã thực hành 3,500,000 hạ bái, cúng dường 10,000,000 maṇḍala[1], trì tụng vô số chân ngôn thanh tịnh Kim-Cương Tát-Đỏa[2], thực hành vô số các nghi thức nối kết đạo sư, và hành trì mười bốn thực hành khác nữa. Và cuối cùng đại sư đã đạt được mục đích của mình. Khi đó, đại sư viết *Đại Luận* để giúp người khác thuộc mọi hạng loại đạt được mục đích của họ, bằng bất cứ con đường nào họ cần phải đi, bằng cách thức tốt nhất có thể được cho họ, và luôn luôn với sự hữu hiệu tối ưu của việc có thể điều chỉnh hoàn hảo vào tình trạng tiến hóa cụ thể của họ. Trong những thế kỷ tiếp theo đó, rất nhiều người đã đạt được tầm nhìn mới này, toàn thể văn hóa Tây Tạng đã hoàn tất sự chuyển hóa để trở thành một cỗ xe hướng về giác ngộ cho toàn thể dân chúng của xứ sở này, và cái không khí độc đáo đó

---

thể, và ở một mức cao, có các phép quán tưởng hợp nhất hành giả với đạo sư trong dạng bổn tôn. Pháp tu quan trọng được biết là Guru Yoga.

[1]Còn được dịch là đàn-tràng hay mạn-đà-la theo nghĩa đen là trung tâm hay một hình khép kín, thường được miêu tả như một vòng tròn quay quanh một trung tâm. Ở mức thấp nhất, maṇḍala có thể được hiểu như là chúng ta, các hành giả, và hiện tượng giới bao quanh ta. Thuật ngữ maṇḍala cũng được mô tả như một cấu trúc tích hợp được thành lập quanh một nguyên lý hợp nhất trung tâm. *Mandala*. Rigpa shedra. Truy cập 18/02/2012.
< http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Mandala>.

[2]Kim Cương Tát-đỏa: được dịch từ chữ Phạn Vajrasattva — là vị Phật tối cao trong tất cả các dòng Phật và maṇḍala. Một lời nguyện của Kim Cương Tát-đỏa Phật là: *trong tương lai khi tôi đạt Phật quả toàn hảo, xin cho những ai đã phạm tội ngũ nghịch, hay bất kỳ ai đã làm hư hại giới nguyện samaya được thanh tịnh hoàn toàn tất cả các hành vi và hư hại tai ách của họ chỉ bởi nghe tên của tôi, nghĩ về tôi hay tụng đọc bách âm chú, thần chú oai nghiêm nhất trong các chân ngôn. Cho đến khi tôi chưa hoàn thành thì tôi vẫn ở lại mà không giác ngộ*. *Vajrasattva*. Rigpa Shedra. Truy cập 20/2/2012.
<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Vajrasattva>.

đã lan ra khỏi cao nguyên Hy-mã-lạp-sơn tới các vùng thảo nguyên của Nội Á.

Trong suốt gần 600 năm kể từ khi *Đại Luận* được trước tác, những người được lợi lạc vẫn chủ yếu là người Tây Tạng và Mông Cổ và con số này vẫn lên tới nhiều triệu người. Trong thế kỷ này đã có những bản dịch thử sang Nga văn và Hoa văn nhưng cả hai bản dịch này vẫn chưa được truyền bá trong các nền văn hóa đó. Trong những thập niên gần đây, một số phần về tác phẩm này và các chú giải đã được dịch sang tiếng Anh.

Như thế đây quả là một sự kiện lịch sử khi các đệ tử của cố đại sư Geshe Wangyal đã thành lập một nhóm học giả để phiên dịch kiệt tác này sang Anh ngữ. Họ đã góp chung nỗ lực, phân tích các văn bản với tính nghiêm túc về tri thức, tìm tòi trong tâm mình với lòng chân thành sâu xa, thử nghiệm để mong tìm ra những thuật ngữ hay nhất, và đã cho ra đời thành quả lao động thương yêu này. Quý vị phải hy vọng rằng lời tiên đoán về sự hữu dụng năm trăm năm của giáo pháp *Đại Luận* là lời tiên đoán quá dè dặt, và rằng phiên bản tiếng Anh mới này sẽ kéo dài những lợi ích của nó cho nhiều thế hệ sắp tới, dẫn tới việc phiên dịch thêm sang nhiều ngôn ngữ khác.

Thật là niềm vinh dự và hân hoan cho tôi, trong lời nói đầu này, để có lời chúc mừng các dịch giả và bày tỏ lòng hoan hỷ trong sự thành tựu của họ, một sản phẩm phát sinh từ những nỗ lực của chính họ để đền trả tấm lòng đại từ của vị thiện tri thức chân chính của quý vị, vị kalyāṇamitra của quý vị, Đạo sư thiêng liêng Geshe Wangyal, người đã đến vùng đất hoang dã và man rợ mơ hồ này của quý vị, nơi đã bị ám bởi các thế hệ đi xâm chiếm và bắt nô lệ, bởi sự hung bạo tiếp diễn cả ở bên ngoài thế giới lẫn bên trong tâm hồn, và người đã mang đến cho quý vị ngọn đèn không lu mờ của Con Đường Giác Ngộ, sống động trong người như niềm hy vọng vui tươi, như lòng từ can đảm, như trí tuệ sắc bén, như niềm quan tâm tuyệt đối thực tiễn và kiên định như cương thạch, và như là một quyết tâm kỳ diệu bao gồm tất cả và vẫn còn sống mãi. Xin cám ơn Geshela bất khả

phân với Jey Rimpochey![1] Cám ơn các dịch giả đã hoàn thành tác phẩm này! Và chào mừng mỗi người và mọi người đến với *Đại Luận!*

Robert A. F. Thurman
Chủ tịch, Tibet House
Giáo sư Jey Tsongkhapa về Các Nghiên cứu Phật học Ấn-Tạng
Đại học Columbia

[1]Rimpochey, cũng được viết là Rinpoche nghĩa là "tôn giả". Đây là một danh hiệu cao quý dành cho các vị lama (đạo sư) của truyền thống Phật giáo Tây Tạng. *Rinpoche*. Rigpa Shedra. Truy cập 20/2/2012. <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Rinpoche>.

Lamrim Lotsawas
Danh Sách Ban Dịch Thuật và Hiệu Đính
Bản Dịch Việt Ngữ – Quyển 1

Dịch Thuật

Mai Tuyết Ánh
Nguyễn Thị Trúc Mai
Võ Quang Nhân
Trần Cường Việt

Hiệu Đính và Biên Tập

Mai Tuyết Ánh
Lê Xuân Dương
Võ Quang Nhân
Nguyễn Thị Trúc Mai
Nguyên Phương
Lê Lam Sơn

Trách Nhiệm Tổng Quát

Võ Quang Nhân

Bảng Chữ Viết Tắt

A-kya	A-kya-yongs-'dzin, *Lam rim brda bkroi*
AA	*Abhisamayālaṃkāra-nāma-prajñāpāramitopadeśa-śāstra-kārikā*
AK	*Abhidharma-kośa-kārikā*
AKbh	*Abhidharma-kośa-bhāṣya*
AS	*Abhidharma-samuccaya*
Bhk	*Yogā-caryā-bhūmau-bodhisattva-bhūmi*
BCA	*Bodhisattva-caryāvatāra*
Bk1	1st *Bhāvana-krama*
Bk2	2nd *Bhāvana-krama*
Bk3	3rd *Bhāvana-krama*
Bpālita	*buddhapālita-mūlamadhyamaka-vṛtti*
Chn.	*Chinese*
Cś	*Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā-nāma*
Cśt	*Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā-nāma-ṭīkā*
D	*sDe dge* Các bản dịch kinh và luận Tạng ngữ
Great Treatise 1	Cutler et al. 2000
Great Treatise 2	Cutler et al. 2000
Great Treatise 3	Cutler et al. 2002
Jm	*Jātaka-mālā*
LRCM	Tsongkhapa (1985) *sKyes bu gsum gyi myams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa*
MAV	Madhyamakāvatāra
MAVbh	Madhyamakāvatāra-bhāṣya
mChan	'Jam-dbyangs-bzhad-pa, et al. *Lam rim mchan bzhi sbrags ma*
MMK	*Prajñā-nāma-mūlamādhyamka-kārikā*
MSA	*Mahāyānā-sūtralaṃkāra-kārikā*
P	Suzuki (1955-61)
PPd	*Prasanna-padā, Dharamala 1968*
PPs	*Prasanna-padā, La Vallée Poussin 1970a*

PS	*Paramitā-samāsa*
RGV	*Uttara-tantra* (*Ratna-gotra-vibhāga*)
rNam thar rgyas pa	Nag-tsho, *Jo bo rje dpal Idan mar me mdzad ye shes kyi mam thar rgyas pa*
Rā	*Rāja-parikatha-ratnavali*
Śbh	*Yogā-caryā-bhūmau-śrāvaka-bhūmi*
Skt.	Sanskrit
Sn.	Saṃdhi-nirmocana sūtra
SP	*Sad-dharma-puṇḍarīka-nāma-mahāyānā-sūtra*
SR	*Sarva-dharma-svabhā-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra*
Tib.	*Tibetan*
Toh	Ui et al. 1934
Ud	*Udāna-varga*
Vs	*Viniścaya-saṃgrahaṇi*
VV	*Vigraha-vyāvartanī*
VVv	*Vigraha-vyāvartanī-vṛtti*
YS	*yukti-ṣaṣṭhikā*
YSv	*yukti-ṣaṣṭhikā-vṛtti*

Dàn Ý Tập I

[Chương 1 Atiśa]

I. Chỉ ra sự vĩ đại về giáo pháp của tác giả để xác lập rằng đó là nguồn quyền năng:

A. Tái sinh trong một dòng dõi quý tộc

B. Đạt được các phẩm hạnh cao qúy.

1. Qua học hỏi nhiều kinh văn đạt được tri kiến trác tuyệt

2. Đạt phẩm hạnh thâm sâu về tri kiến chứng nghiệm từ việc thực hành đúng.

a. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện giới luật

1) Giữ gìn các thệ nguyện tối cao về việc giải thoát cá nhân

2) Giữ gìn Bồ-tát giới

3) Giữ gìn các thệ nguyện Kim Cương thừa

b. Ngài Atiśa thành tựu trong tu tập thiền định

1) Rèn luyện định lực theo kinh điển và mật điển thông thường

2) Rèn luyện các định lực siêu việt

c. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện trí huệ

1) Rèn luyện trí huệ thông thường

2) Rèn luyện Trí huệ siêu việt

C. Sau khi có được các phẩm hạnh cao quý, ngài Atiśa đã tiếp tục hoằng hóa

1. Hành trạng tại Ấn

2. Hành trạng tại Tây Tạng

[Chương 2 Giá Trị Cao Quý của Phật Pháp]

II. Chứng minh giá trị cao quý của Phật pháp để khởi sinh lòng kính trọng những lời giảng dạy

A. Giá trị cao quý trợ giúp người tu học hiểu biết rằng Phật pháp không có gì mâu thuẫn

B. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học hiểu biết rằng tất cả kinh điển là hướng dẫn để thực hành.

C. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học dễ dàng tìm thấy mục tiêu của Bậc Tối Thắng

D. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học tự kiềm chế được những sai lầm trầm trọng

[Chương 3 Phương cách lắng nghe và lý giải về giáo pháp]

III Phương cách lắng nghe và lý giải về giáo pháp.

A. Phương cách lắng nghe Phật pháp theo cách qua đó cả giáo pháp và tác giả đều cao quý

1. Suy tưởng về lợi ích của việc lắng nghe phật pháp

2. Phát triển sự tôn kính giáo pháp và người hướng dẫn

3. Phương pháp thực sự lắng nghe
a. Từ bỏ ba khuyết điểm của một cái thùng chứa
b. Phụ thuộc vào sáu ý niệm
B. Phương cách giảng giải Phật pháp theo cách qua đó cả giáo pháp và tác giả đều cao quý
1. Suy tưởng về lợi ích của việc giảng giải Phật pháp
2. Phát triển sự tôn kính Thầy và giáo pháp.
3. Với tư duy và cách ứng xử nào khi giảng giải Phật pháp
4. Phân biệt người nên hay không nên giảng giải Phật pháp.
C. Phương cách kết thúc một thời giảng trong liên hệ giữa lắng nghe và giảng giải Phật pháp
[Chương 4 Nương Tựa vào Thầy]
IV. Phương cách dẫn dắt tu sinh với những hướng dẫn thực tế
A. Phương cách nương tựa vào thầy {đạo sư}, căn cơ của con đường tu tập
1. Một số giải thích chi tiết để phát triển được mức hiểu biết chắc chắn
a. Các đặc tính đặc trưng của Thầy để nương tựa được
b. Các đặc tính đặc trưng của tu sinh khi nương tựa vào thầy
c. Phương cách đệ tử nương tựa vào thầy
1) Nương tựa về tư duy
a) Những chỉ định tổng quát về thái độ cần có khi nương tựa vào Thầy.
b) Đặc biệt, tạo niềm tin là căn cơ.
c) Nhớ lòng tử tế của Thầy và kính trọng Thầy
2) Nương tựa về hành trì
d. Các lợi ích của việc nương tựa vào Thầy
e. Các lỗi lầm khi không nương tựa vào Thầy
f. Tóm tắt ý nghĩa của năm phần trên
[Chương 5 Thời Thiền]
2. Một chỉ định tóm tắt về phương cách duy trì thiền
a. Phương cách thực tiễn để duy trì thiền
1) Phải làm gì khi đang trong thời thiền
a) Chuẩn bị
b) Thực sự nhập thiền
i) Làm sao để duy trì thiền tổng quát
ii) Làm sao để duy trì thời thiền chuyên biệt
c) Phải làm gì sau khi xả thiền
2) Phải làm gì giữa các thời thiền
a) Kiểm soát các giác quan
b) Hành động với cảnh giác
i) Các nền tảng để hành động đặt làm căn bản
ii) Hành động một cách cảnh giác với tôn trọng nền tảng
c) Chế độ ẩm thực thích hợp

d) Làm sao hành trì một cách tinh tấn để không ngủ sai thời và làm sao hành động đúng lúc đi ngủ.

[Chương 6 Bác Bỏ Quan Niệm Sai Lầm Về Thiền]

b. Bác bỏ quan niệm sai lầm về thiền

[Chương 7 Một Kiếp Người An Lạc và Thuận Duyên]

B. Những giai đoạn người đệ tử điều phục tâm thức sau khi họ nương tựa vào đạo sư

1. Sự khuyến khích về việc tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên

a. Sự nhận diện an lạc và thuận duyên

1) An lạc

2) Thuận duyên

a) Năm khía cạnh của thuận duyên thuộc về bản thân quý vị

b) Năm khía cạnh thuận duyên liên quan đến những chúng sinh khác

b. Quán chiếu về tầm quan trọng to lớn của an lạc và thuận duyên

c. Quán chiếu về sự sự khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên

[Chương 8 Ba Loại Người]

2. Làm thế nào để tận dụng lợi thế của một cuộc sống an lạc và thuận duyên

a. Làm thế nào để phát triển tri thức tổng quát một cách chắc chắn về lộ trình tu tập

1) Nội dung bao hàm của tất cả kinh điển về các lộ trình của ba loại người như thế nào

2) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo các giai đoạn áp dụng các rèn luyện dành cho ba loại người

a) Mục đích của việc hướng dẫn các đệ tử qua phương tiện của các lộ trình về ba loại người

b) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo những giai đoạn như vậy

i) Nguyên nhân thật sự

ii) Mục đích

[Chương 9 Chánh Niệm về Cái Chết]

b. Con đường thật sự để tận dụng cuộc sống an lạc và đầy thuận duyên

1) Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho người có khả năng giới hạn.

a) Điều phục tâm thức cho một người có ít khả năng {căn cơ thấp}

i) Phát triển trạng thái quán chiếu tâm nỗ lực tinh tấn cho lợi ích của những kiếp sống vị lai.

a’ Chánh niệm về cái chết, quán chiếu rằng quý vị sẽ không tồn tại lâu trên cuộc đời này.

1’ Sai lầm của việc không trau dồi chánh niệm về cái chết

2’ Lợi ích của việc trau dồi chánh niệm về cái chết
3’ Loại chánh niệm về cái chết mà quý vị cần khai triển
4’ Phương pháp trau dồi chánh niệm về cái chết
a’’ Tư duy rằng cái chết là lẽ tất nhiên
1’’ Hãy quán chiếu rằng thần chết chắc chắn sẽ đến và vì vậy điều đó là không thể tránh khỏi.
2’’ Hãy quán chiếu rằng đời sống của quý vị không thể kéo dài và thường xuyên suy giảm.
3’’ Hãy quán chiếu về cái chết là chắc chắn ngay cả trong lúc quý vị còn sống thì cũng có rất ít thì giờ cho tu tập tôn giáo
b’’ Hãy quán chiếu về thời điểm bất định của cái chết
1’’ Quán chiếu về tuổi thọ trên thế gian này thật không chắc chắn
2’’ Quán chiếu rằng có quá nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết và rất ít nguyên nhân dành cho sự sống
3’’ Quán chiếu rằng thời điểm xảy ra cái chết là không chắc chắn bởi vì thân thể con người rất mong manh dễ hư hoại.
c’’ Quán chiếu rằng vào thời điểm diễn ra cái chết, sẽ không ai có thể hỗ trợ ngoại trừ sự tu tập tôn giáo
1’’ Bạn bè sẽ không thể hỗ trợ.
2’’ Tài sản vật chất không thể hỗ trợ.
3’’ Thân thể của quý vị cũng không thể giúp ích.

[Chương 10 Quán Tưởng về Kiếp Sống Tương Lai của Quý Vị]

b’ Quán chiếu những điều sẽ xảy đến trong đời sống tương lai của quý vị: hạnh phúc và khổ đau của hai hạng chúng sanh
1’ Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh ở những địa ngục
a” Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh trong những địa ngục nóng
b” Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục cận biên
c” Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục lạnh
d” Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục phụ
2’ Quán chiếu sự đau khổ của súc sinh
3’ Quán chiếu sự đau khổ của ngạ quỷ
a” Loài ngạ quỷ không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên ngoài
b” Loài ngạ quỷ không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên trong
c” Loài ngạ quỷ gặp những trở ngại đối với thức ăn và nước uống

[Chương 11 Quy Y Tam Bảo]

ii) Nương tựa vào những phương tiện mang đến hạnh phúc cho kiếp sống tiếp theo

a’ Điều phục tâm thức cho sự quy y tam bảo, cánh cửa thù thắng để đến với lời huấn thị

1’ Những nguyên nhân cho việc quy y

2’ Dựa vào đó, những đối tượng quý vị sẽ quy y

a” Nhận diện những đối tượng quý vị sẽ quy y

b” Những nguyên nhân vì sao các đối tượng này xứng đáng để quý vị quy y

3’ Con đường quý vị sẽ quy y

a” Quy y thông qua sự hiểu biết những phẩm hạnh tốt

1” Những phẩm hạnh tốt của đức Phật

(a) Những phẩm hạnh tốt của thân Phật

(b) Những phẩm hạnh tốt của khẩu Phật

(c) Những phẩm hạnh tốt của ý Phật

(i) Những phẩm hạnh tốt về tri thức

(ii) Những phẩm hạnh tốt về lòng từ bi

(d) Những phẩm hạnh tốt của những hành động giác ngộ

2” Những phẩm hạnh tốt của Pháp

3” Những phẩm hạnh tốt của Tăng đoàn

b'' Quy y thông qua hiểu biết những sự thù thắng

1” Sự thù thắng dựa vào những tự tướng của tam bảo

2” Sự thù thắng dựa vào những hành động giác ngộ của tam bảo

3” Sự thù thắng dựa vào lòng thành kính

4” Sự thù thắng dựa vào việc thực tập

5” Sự thù thắng dựa vào sự hồi tưởng

6” Sự thù thắng dựa vào cách thức của ba ngôi báu làm tăng trưởng công đức

c” Quy y thông qua nguyện lực

d” Quy y bằng cách khước từ sự nương tựa vào những đối tượng khác

[Chương 12 Giới Quy Y]

4’ Sau khi quy y, các giai đoạn giữ giới

a” Các giới này được ghi lại như thế nào trong *Quyết Định Yếu Luận*

1” Tập hợp phân chi thứ nhất

(a) Nương tựa nơi bậc xuất chúng

(b) Lắng nghe giáo pháp siêu việt

(c) Định tâm đúng mức vào các giáo pháp này

(d) Trau dồi thực hành tương hợp với giáo pháp

2” Tập hợp phân chi thứ hai

(a) Đừng kích thích các giác quan

(b) Thọ giới một cách đúng đắn

(c) Có lòng bi mẫn đối với chúng sinh

(d) Gắng sức cúng dường định kỳ lên Tam Bảo

b” Các giới này được trình bày như thế nào trong truyền thống khẩu truyền

1’’ Giới đặc biệt

(a) Giới cấm

(b) Giới tập quán

2’’ Các giới tổng quát

(a) Bằng cách nhớ lại những điểm ưu việt và những phẩm hạnh cao quý của Tam Bảo, không ngừng quy y

(b) Bằng cách nhớ lại lòng từ quảng đại của Tam Bảo, nỗ lực thờ phụng Tam Bảo không ngừng và dâng lên Tam Bảo miếng ăn, thức uống trước tiên

(c) Khiến các chúng sinh khác được thuần thục trong cách hành trì này bằng cách thương xót chiếu cố đến họ

(d) Bất cứ làm việc gì với bất cứ mục đích gì, cúng dường và khẩn cầu Tam Bảo, từ bỏ mọi phương pháp thế gian khác

(e) Sau khi đã hiểu những lợi ích, quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm

(i) Những lợi ích được trình bày trong *Quyết Định Yếu Luận*

(a’) Tập hợp đầu tiên gồm bốn lợi ích

(1’) Tạo được rất nhiều phước đức

(2’) Được hỷ lạc và hỷ lạc tối thượng

(3’) Đạt được định

(4’) Đạt được sự thanh tịnh

(b’) Tập hợp thứ hai gồm bốn lợi ích

(1’) Sẽ nhận được nhiều hộ trì

(2’) Làm giảm, chấm dứt và hoàn toàn tiêu trừ mọi ngăn che xuất phát từ niềm tin không chân chính

(3’) Được liệt vào bậc xuất chúng, người thực sự thành tựu tình trạng siêu phàm

(4’) Làm vui lòng và được sự chấp thuận của thầy và bạn đạo, và của chư thần hoan hỷ nơi giáo pháp

(ii) Những lợi ích được trình bày trong các chỉ dạy riêng
(a’) Được kể là Phật tử
(b’) Xứng đáng được thọ trì tất cả các giới
(c’) Làm giảm và diệt trừ những ngăn che do nghiệp báo đã tích lũy trước đây
(d’) Tích lũy được rất nhiều phước đức
(e’) Không bị rơi vào các cõi khổ
(f’) Không bị các chướng ngại nhân hoặc phi nhân ngăn trở
(g’) Thành tựu mọi điều ước muốn
(h’) Mau chóng đạt được Phật quả
(i’) Giữ gìn quy y và không từ bỏ Tam Bảo ngay cả khi nói đùa hoặc phải mất mạng

[Chương 13 Các Tính Chất Tổng Quát của Nghiệp]

b’ Phát triển được niềm tin xác tín rằng nghiệp là cội rễ của mọi hạnh phúc tạm thời và điều thiện lành chắc chắn
1’ Quán chiếu về nghiệp và ảnh hưởng của nó nói chung
a” Phương cách thật sự để quán chiếu một cách tổng quát
1” Tính chắc chắn của nghiệp
2” Tính khuếch đại của nghiệp
3” Không phải chịu những hậu quả của các hành động quý vị không làm
4” Những hành động quý vị làm sẽ không mất đi

[Chương 14 Các Loại Nghiệp Khác Nhau]

b” Quán chiếu những đặc thù về sự phân hóa của nghiệp
1” Những giảng dạy chính về mười nghiệp đạo
2” Việc xác định các quả của hành động
(a) Các hành động bất thiện và quả của nó
(i) Những nghiệp đạo thật sự của các hành động bất thiện
(ii) Phân biệt độ nặng
(a’) Độ nặng của mười bất thiện đạo
(b’) Bàn qua về những tiêu chuẩn của các hành động mãnh liệt
(1’) Sức mạnh về phía người nhận
(2’) Sức mạnh về mặt yểm trợ
(3’) Sức mạnh về mặt đối tượng
(4’) Sức mạnh về mặt thái độ
(iii) Bàn về quả
(a’) Quả đã thành hình
(b’) Quả tương hợp với nhân

(c’) Quả gián tiếp/phương tiện quả
(b) Các hành động thiện và quả của nó
(i) Hành động thiện
(ii) Quả của hành động thiện
(c) Một trình bày về các cách phân loại khác của nghiệp
(i) Phân biệt giữa biểu nghiệp và bổ nghiệp
(ii) Nghiệp mà quả của nó quý vị chắc chắn sẽ trải qua hoặc chỉ có triển vọng trải qua
2’ Suy ngẫm chi tiết về nghiệp và nghiệp quả
a” Những tính chất của quả thành hình
b” Những kết quả của quả
c” Những nguyên nhân của quả

[Chương 15 Trau Dồi Giới Hạnh]

3’ Làm thế nào để trau dồi giới hạnh, lánh xa điều ác sau khi đã quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả một cách tổng quát và chi tiết
a” Giải thích tổng quát
b” Đặc biệt là cách tịnh hóa qua bốn năng lực
1” Năng lực diệt trừ
2” Năng lực của việc áp dụng các biện pháp đối trị
3” Năng lực của việc xa lánh các lỗi lầm
4” Năng lực nền tảng

[Chương 16 Thái Độ của Người Có Khả Năng Nhỏ]

b) Tầm mức thái độ của người có khả năng nhỏ {hạ căn, căn cơ thấp}
c) Làm sáng tỏ những quan niệm sai lầm về thái độ của người có khả năng nhỏ

[Chương 17 Tám Loại Khổ]

2) Điều phục tâm trong các giai trình đạo của người có khả năng trung bình
a) Huấn luyện tâm trí
i) Xác định thế nào là tâm hướng tới giải thoát
ii) Phương pháp phát triển tâm hướng tới giải thoát
a’ Suy ngẫm về khổ và nguồn gốc của khổ
1’ Suy ngẫm về khổ đế - những khuyết điểm của sinh tử luân hồi
a” Cho thấy tầm quan trọng của việc Đức Phật khẳng định khổ đế là chân lý đầu tiên của Tứ Đế
b” Cách thiền quán thực tế về khổ
1” Suy ngẫm về cái khổ chung của sinh tử luân hồi
(a) Suy ngẫm về tám loại khổ

(i) Khổ của việc sinh ra đời
(ii) Khổ của tuổi già
(iii) Khổ của bệnh
(iv) Khổ của chết
(v) Khổ của việc phải gặp điều bất như ý
(vi) Khổ của việc phải xa lìa điều như ý
(vii) Khổ của việc không có được những thứ mình muốn
(viii) Khổ của ngũ uẩn bị chiếm hữu

[Chương 18 Sáu Loại Khổ]

(b) Suy ngẫm về sáu loại khổ
(i) Khuyết điểm về tính không chắc chắn
(ii) Khuyết điểm về tính không thể toại nguyện được
(iii) Khuyết điểm về việc phải bỏ thân thể lặp đi lặp lại
(iv) Khuyết điểm về việc phải tái sinh lặp đi lặp lại
(v) Khuyết điểm của việc phải giáng hạ xuống thấp lặp đi lặp lại
(vi) Khuyết điểm của việc không có bạn đồng hành

[Chương 19 Thiền Quán Thêm về Khổ]

(c) Thiền quán về ba loại khổ
(i) Khổ do thay đổi
(ii) Khổ do đau đớn
(iii) Khổ do duyên sinh
2’’ Suy ngẫm về các đau khổ cụ thể
(a) Cái khổ của con người (skt. manuṣya)
(b) Cái khổ của A-tu-la (skt. Asura)
(c) Suy ngẫm về cái khổ của chư thiên (skt. deva)
(i) Chư thiên của dục giới
(a’) Cái khổ của việc phải chết và bị giáng xuống các giới thấp
(1’) Cái khổ của chết
(2’) Cái khổ của việc phải giáng xuống các cảnh giới thấp
(b’) Cái khổ của âu lo
(c’) Cái khổ của việc bị cắt chém, đâm rạch, giết chết, và bị đuổi đi
(ii) Chư thiên của sắc giới và vô sắc giới

[Chương 20 Nguồn Gốc của Sự Khổ]

2’ Suy ngẫm về tiến trình luân hồi về mặt nguồn gốc

a” Phiền não khởi lên như thế nào
1” Nhận diện phiền não
2” Thứ tự theo đó phiền não khởi lên
3” Các nguyên nhân của phiền não
4” Những sai sót của phiền não
b” Từ đó quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
1” Xác định nghiệp mà quý vị tích lũy
(a) Nghiệp từ ý định {ý nghiệp}
(b) Nghiệp từ hành động có chủ ý {thân nghiệp}
2” Quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
(a) Tích lũy nghiệp vì các cảm giác lạc thú
(i) Tích lũy nghiệp vì lạc thú xuất phát từ vui hưởng những đối tượng ưa thích – sắc, thanh, và những thứ tương tự
(ii) Tích lũy nghiệp vì đạt hỷ lạc trong thiền định, sau khi quý vị đã từ bỏ tham luyến đối với các lạc thú giác quan bên ngoài
(b) Tích lũy nghiệp vì các cảm giác trung tính
c” Quý vị chết và tái sinh như thế nào
1” Nguyên nhân của cái chết
2” Tâm thức vào lúc chết
(a) Chết với tâm thiện lành
(b) Chết với tâm bất thiện
(c) Chết với tâm trung tính về mặt đạo đức
3” Hơi nóng tụ ở đâu
4” Sau khi chết quý vị vào tình trạng trung ấm như thế nào
5” Rồi quý vị tái sinh như thế nào
[Chương 21 Mười Hai Yếu Tố Duyên Khởi]
b’ Suy ngẫm từ quan điểm mười hai duyên khởi
1’ Sự phân chia thành mười hai yếu tố
2’ Sự phân loại giản lược các yếu tố
3’ Số đời cần trải qua để hoàn tất tất cả mười hai yếu tố
4’ Tầm quan trọng của mười hai yếu tố được tóm lược như thế nào
[Chương 22 Thái Độ của Một Người Có Khả Năng Trung Bình]
b) Mức độ quyết tâm muốn được giải thoát
c) Phá tan những ý niệm sai lầm
[Chương 23 Nắm Chắc Bản Chất của Con Đường Dẫn Tới Giải Thoát]
d) Nắm chắc bản chất của con đường đưa tới giải thoát
i) Loại cuộc sống qua đó quý vị có thể làm ngưng luân hồi
ii) Loại lộ trình quý vị phải tu tập để làm ngưng luân hồi

a’ Sự chắc chắn của việc liệt kê ba tu tập
1’ Các giai đoạn điều phục tâm
2’ Các kết quả
3’ Những đối tượng mà chúng tiêu trừ
b’ Việc quyết định thứ tự của ba tu tập
[Chương 24 Tính Chất của Tam Vô Lậu Học]
c' Tính Chất của Tam Vô Lậu Học

Khai Luận

Xin kính lễ hồi hướng lên bổn sư Văn-thù-sư-lợi {Diệu Âm - Mañjughoṣa}.

Con cúi đầu đảnh lễ đấng Thế Tôn Thích-ca,
Thân của Người được tạo từ muôn ngàn đức hạnh Ba-la-mật-đa,
Khẩu của Người làm thỏa nguyện vô hạn chúng sanh,
Ý của Người thấu rõ chánh tri kiến về vạn pháp.

Con hạ mình đảnh lễ trước ngài Vô Năng Thắng {Di-lặc - Ajita} và ngài Văn-thù-sư-lợi,
Là các truyền nhân tối cao của đấng Bổn Sư Vô Thượng Sĩ [đức Phật],
Đã tiếp thụ gánh vác tất cả các hành vi của đấng Chiến Thắng,
Các hạnh đó tỏa hào quang đến vô lượng cõi Phật-đà.

Con cúi đầu dưới chân Tổ Long Thọ và Vô Trước,
Đã nổi danh trong tam cấp[1], trang nghiêm toàn cõi Nam Thiệm Bộ Châu[2]
Người đã soạn các luận giảng chính xác
Về chủ ý thậm thâm khôn lường của các đấng Phật mẫu.[3]

---

[1]Tức là các cấp giới luật của Thanh Văn thừa, Bồ-tát thừa và Mật thừa – ở đây có sự phân biệt với thuật ngữ *tam thừa* hay dùng trong các tài liệu Phật giáo Việt Nam bao gồm Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ-tát thừa.

[2]BA1 Trong thiên văn học Phật giáo, Nam Thiệm Bộ Châu {skt. Jambudvīpa} là châu lục phía Nam của Tứ Đại Châu bao quanh núi Tu-di {skt. Meru} trung tâm của thế giới. Đay là châu lục mà loài người có đủ duyên (điều kiện) bên trong và bên ngoài cho việc tu tập tôn giáo.

[3]BA2 "Phật Mẫu của đấng Chiến Thắng" (tức các vị Phật) là kinh *Bát-nhã Ba-la-mật-đa* {skt. *Prajñāpāramitā-sūtra*} Trí huệ là mẹ của tất cả các đấng Chiến Thắng có nghĩa là chư Phật, trong phạm trù về

Con cúi đầu trước tổ Nhiên Đăng [Atiśa], đã gánh vác kho tàng giáo huấn,
Bao gồm các mấu chốt hoàn chỉnh và không sai lạc
Của lộ trình về quan điểm thâm sâu và các hành vi quảng bác
Đã được trao truyền từ hai tổ tiên phong vĩ đại kia

Con hạ mình tôn kính trước các đạo sư
Là người mà hành vi thiện xảo được hướng động bởi lòng từ ,
Là sự sáng soi cho cửa ngỏ thiện duyên dẫn đưa đến giải thoát,
Là mắt để thấy được muôn vàn kinh điển vô biên.

Nay những ai xúc tiến nỗ lực vào thiền đã học hỏi một ít [kinh văn cổ điển],
Trong khi những kẻ đa văn lại không đủ thiện xảo về mấu chốt của việc thực hành.
Họ thường có khuynh hướng xem kinh văn qua các nhãn quan bộ phái,
Không thể nào dùng luận lý để phân biệt ý chỉ của kinh văn

Cho nên, sau khi thấy họ thiếu vắng lộ trình để đạt đến thiện tri,
Đấng Thế Tôn hoàn tất các giáo huấn, các điểm chính của giáo pháp, [2]
Tôi đã hứng khởi để giảng giải
Về con đường của các nhà tiên phong vĩ đại này.

Tất cả những ai có duyên may không bị che mờ bởi bóng đen về bộ phái.
Và những ai có khả năng tinh thần phân biệt được chánh tà,
Và những ai mong ước tạo ra cuộc đời tốt đẹp an lạc
Hãy nên giữ nhất tâm lắng nghe [3]

---

việc phát triển trí huệ vốn hiểu biết tánh Không và v.v... thì có thể đạt Phật quả tối hậu.

Ở đây việc giảng dạy mà tôi sẽ giải thích là cách thức mà những người thiện duyên sẽ được dẫn dắt đến Phật quả bằng phương tiện của giai trình đến giác ngộ: (1) là sự gồm thâu các điểm chính của tất cả các kinh văn của đấng Chiến Thắng, (2) là các lộ trình tu tập đã được rèn luyện bởi hai đại tiên phong: Long Thọ và Vô Trước, (3) là hệ thống cho các chúng sinh tối cao tiến bộ lên trạng thái nhất thiết trí {toàn giác} và (4) là một nội hàm đầy đủ tất cả các giai đoạn được tu tập bởi ba loại người {hạ, trung và thượng căn}.

Các thiện tri thức của Học viện Nālandā vinh quang được xem là đã giải thích việc giảng dạy bằng cách thức của ba thuần khiết {thanh tịnh}: lời giảng thuần khiết của đạo sư, tâm thức thuần khiết của đệ tử, và giáo pháp thuần khiết sẽ được giảng dạy. Sau một thời gian giáo pháp này được lan rộng đến Vikramalaśīla,[1] người ta cho rằng thật là điều quan trọng cho các thiện tri thức để bắt đầu {việc giảng dạy} bằng ba đề tài gồm: sự vĩ đại về tác giả của giáo pháp, sự to tát chính giáo pháp và cách thức nên được giảng giải và lắng nghe giáo pháp đó. Giữa hai phương cách {dạy và học} đã nổi tiếng này, ở đây, tôi sẽ theo cách thứ nhì trong các giảng giải của tôi.

Giảng dạy này về giai trình đến giác ngộ gồm bốn phần:[2]

---

[1]BA3 Chữ đã được sửa chính tả lại từ chữ "Vrikāmalaśīla" theo A-kya:92.5-93.3, người đã đề cập đến cách viết đúng của tên này và nói rằng bất kể sự xuất hiện của nó bao lâu và bao nhiêu lần xuất bản bài luận của tổ Tsongkhapa như là Vrikmalaśīla, chữ viết đúng chính tả là Vikramalaśīla.

[2]BA4 Phần dàn ý này là một phần của kinh văn Tây Tạng. Các dịch giả đã bao gồm dàn ý nội dung cho mỗi chương ở phần đầu của các chương đó và các phân mục của dàn bài này được trình bày xuyên suốt trong chương. Khi một phân mục đề cập đến các chương tới, các dịch giả sẽ chỉ ra đó là các chương nào. Khi một phân mục đề cập đến các chi tiết bao gồm trong hai tập kế, họ sẽ ghi rõ số chương mà trong đó chi tiết đó bắt đầu và thêm vào từ "và tiếp sau đó".

1. Chỉ ra sự vĩ đại của tác giả của giáo pháp này để xác lập rằng giáo pháp đó là nguồn chánh pháp (chương 1)
2. Chỉ ra sự vĩ đại của giáo pháp để mang đến lòng tôn kính với các huấn thị (chương 2)
3. Cách thức để lắng nghe và giảng giải các giáo pháp này (chương 3)
4. Các thức dẫn dắt đệ tử với các huấn thị thật sự (chương 4 trở đi)

Chương 1: Atiśa[1]

1. Chỉ ra sự vĩ đại của tác giả của giáo pháp này để xác lập rằng giáo pháp đó là nguồn chánh pháp {quyền năng}:

A. Tái sinh trong một dòng dõi quý tộc

B. Đạt được các phẩm hạnh cao quý.

1. Qua học hỏi nhiều kinh văn đạt được tri kiến trác tuyệt

2. Đạt phẩm hạnh thâm sâu về tri kiến chứng nghiệm từ việc thực hành đúng.

a. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện giới luật

1) Giữ gìn các thệ nguyện tối cao về việc giải thoát cá nhân[2]

2) Giữ gìn Bồ-tát giới[3]

3) Giữ gìn các thệ nguyện Kim Cương thừa

b. Ngài Atiśa thành tựu trong tu tập thiền định

1) Rèn luyện định lực theo kinh điển và mật điển thông thường

2) Rèn luyện các định lực siêu việt

c. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện trí huệ

1) Rèn luyện trí huệ thông thường

2) Rèn luyện Trí huệ siêu việt

---

[1]Có nơi dịch là A-Đề-sa hay Nhiên Đăng Cát Tường Trí (skt. Atiśa) , một Đại sư người Đông Ấn (982-1054), đã đóng góp rất nhiều trong việc truyền Phật giáo sang Tây Tạng. Sư chuyên nghiên cứu các phương pháp phát triển Bồ-đề tâm (skt. bodhicitta). Là Tổ của dòng Ma-kiệt-đà (skt. magadha) và thuyết sư tại đại học Siêu Giới (skt. vikramaśīla), Sư được mời qua Tây Tạng và sống ở đó 12 năm cuối đời mình. Sư là người sáng lập trường phái Kadampa (Ca-đương) và có ảnh hưởng lớn đến phái Gelug (Cách Lỗ).

[2]Chữ Phạn là Prātimokṣa hay tên phiên âm từ chữ Hán là Ba-la-đề Mộc-xoa (chn. 波 羅 提 木 叉) còn gọi là biệt giải thoát giới là các giới luật ban đầu của hàng tăng sĩ Phật giáo – tức là các thệ nguyện hay là các nội quy cấm kỵ mà người tu hành không được vi phạm. Việc giữ gìn các giới luật được gọi là trì giới hay giữ giới.

[3]Hay còn gọi là các hạnh nguyện Bồ-tát.

C. Sau khi có được các phẩm hạnh cao quý, ngài Atiśa đã tiếp tục hoằng hóa

1. Hành trạng tại Ấn
2. Hành trạng tại Tây Tạng

———ॐ———

1. Chỉ ra sự vĩ đại về giáo pháp của tác giả để xác lập rằng đó là nguồn chánh pháp {quyền năng}:

Những huấn thị này một cách tổng quát là từ *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* (*Abhisamayālaṇkāra*)[1] được soạn thảo bởi đức Di Lặc. Riêng, nội dung của luận này là từ tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận*

(*Bodhi-patha-pradipa*)[2] của Atiśa; do đó, tác giả của *Bồ-đề Đạo Đăng* Luận cũng chính là tác giả của bản [luận] này[3].

Tên khác của Atiśa tuyệt vời là đại sư dīpaṅkaraśrījñāna.

A. Tái sinh trong một dòng dõi quý tộc

Như đã được nhắc đến trong bài kệ *Bát Thập Kệ Tụng* (*bsTod pa brgyad cu pa*) viết bởi đại dịch giả Nag-tso (Nag-tsho)[4]

---

[1]BA5 Đoạn văn này hàm ý về các kinh điển Ba-la-mật-đa (prajna-paramita sutra), chi tiết hóa lộ trình để giác ngộ (Sopa tr. 22).

[2]*Bồ-đề Đạo Đăng Luận* (skt. *bodhipathapradīpa*) là một tác phẩm quan trọng của Đại sư Atiśa (980-1054), người truyền Phật pháp sang Tây Tạng trong thời kỳ truyền pháp thứ hai. Tác phẩm này là nền tảng tu học của hầu hết các tông phái Phật giáo tại đây. Đại ý của tác phẩm này là việc chia ra thứ bậc trong việc tu hành Phật pháp do căn cơ không giống nhau.

[3]BA6 Vì nguồn chính văn của bản luận *Lamrim Chenmo* là *Bồ-đề Đạo Đăng Luận*, nên Tsongkhapa cho rằng bản luận này cũng là của Atiśa qua đó nêu bật sự vĩ đại của Atiśa. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol1. P22. Lhundub Sopa. Wisdom. 2004.

[4]BA7 Nag-tsho-lo-tsa-ba-tshul-khrims-rgyal-ba (1011 - ?) sinh tại vùng Gung-thang của nNga'-ris nay là Ladakh. Ông đã thành công trong việc thỉnh mời và tháp tùng Atiśa đến Tây Tạng và lưu lại đó nhiều năm làm thầy dạy. Tên đầy đủ của bài kệ xưng tụng này về Atiśa

Ở Za-hor (nay là Bengal) thuộc phía đông Ấn độ,
Có một thành phố lớn là Vikramanipūra.
Đóng tại trung tâm thành phố là cung điện nguy nga
Của Hoàng gia với tên Kim Thắng Phướng
Với tài nguyên, sức mạnh và sự thịnh vượng
không thua kém vương triều của Trung Hoa ở phương đông.[1]
Vua của xứ này là Kalyanaśri
Và hoàng hậu Śriprabhā
Có ba hoàng tử là Padmagarbha,
Candragarbha, và Śrigarbha.
Hoàng thái tử, Padmagarbha có năm hoàng thái phi và chín người con trai.
Con trai cả của ông, Puṇyaśri,
Là một học giả vỹ đại thời bấy giờ

---

của Nag-tsho là Khams gsum chos kyi rgyal pod pal ldan mar me mdzad ye shes la bstod pa'i rab tu byed pa tshigs bcad brgyad cu pa. Bài tụng được tìm thấy trong Legs par bshad pa bka' gdams rin po che'i gsung gi gces btus nor bu'i bang mdzod (bKa' gdams bces btus) được dịch bởi Ye-shes-don-grub-bstan-pa'i-rgyal-mtsha, pp.30 -39. Một bản tiểu sử nhiều chi tiết hơn, Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa (rNam thar rgyas pa) (bản tiểu sử chi tiết của Atiśa) phần lớn dựa vào Nag-tsho về Atiśa. Trích dẫn trên và trích dẫn sau đây lấy từ tác phẩm của Nag-tsho là bsTod pa brgyad cu pa đều thấy có trong rNam thar rgyas pa (Jo bo rje dpal ldan mar me mdzad ye shes kyi rnam thar rgyas pa), và khoảng gần mười câu kệ khác tiếp sau đó – có thể có một ngoại lệ. Các trích dẫn theo sau của Tsongkhapa từ các bài câu xưng tụng này sẽ được trích ra từ rNam thar rgyas pa. Các câu trích dẫn ở đây (với một ít khác biệt) là từ rNam thar rgyas pa: 48.8-12 và 49.9-16 nhưng là của Paṇḍita Kaṣitigarbha (Sa'i-snying-po), đệ tử đầu tiên của Atiśa. Đọc thêm chi tiết về rNam thar rgyas pa xem Eimer 1979, chi tiết về bsTod pa brgyad cu pa xem Blue annals (Roerich:242), và Eimer 1997: 142-146).

[1]Theo niên đại thì đây có thể là Vương triều hậu Đường – Tóngguāng (同光) (923-926).

Thường được biết đến qua tên gọi Dhanaśri[1].
Người con út, Ṥrigarbha, tức là sư viryācandra.
Người con giữa, Candragarbha là đạo sư[2] tức tôn sư [Atiśa]

B. Đạt được các phẩm hạnh cao quý.

Việc ngài đạt đến các phẩm hạnh cao quý được giải thích trong 2 phần:

1. Bằng cách hiểu biết nhiều về các kinh văn, ngài đạt đến tri kiến sâu sắc về kinh điển.
2. Qua việc tiến hành tu tập đúng đắn, ngài chứng nghiệm được các phẩm chất cao quý về tri kiến chứng nghiệm.

1**. Bằng cách hiểu biết nhiều về các kinh văn, ngài đạt đến tri kiến trác tuyệt về kinh điển**

Trong *Bát Thập Kệ Tụng* của Nag-tsho có viết: [3]

Vào tuổi hai mươi mốt,
Người đã tinh thông sáu mươi bốn bộ môn[1].

---

[1]BA9 Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (mChan: 20.5) cho rằng đó là Dhanaśrimita

[2]Từ chữ guru (skt. गुरु – guru) dịch nghĩa là *đạo sư,* thuật ngữ từ tiếng Tây Tạng nghĩa là một người có được tri kiến và trí tuệ sâu sắc cũng như có đủ thẩm quyền và đủ khả năng để hướng dẫn người khác. Còn được dịch là thiện sư hay thiện xảo sư. Theo trang WEB Rigpa Shedra thì thuật ngữ này được xem là tương đương với thuật ngữ "lama" {lạt-ma} (tib. བླ་མ་རྣམ་པ་བཞི་, lama nampa shyi): Trong Phật giáo Tây Tạng thì người ta chia làm 4 loại guru: (1) Truyền nhân (tib. གང་ཟག་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་, gangzak gyüpé lama) nắm giữ truyền thừa, (2) Phật ngôn sư (tib. རྒྱལ་བ་བཀའ་ཡི་བླ་མ་, gyalwa ka yi lama) là người thầy đại diện cho ngôn từ của đức Phật, (3) Tôn sư {bổn sư} (tib. སྣང་བ་བརྡ་ཡི་བླ་མ་, nangwa da yi lama) là một vị sư phụ biểu tượng cho mọi trình hiện, (4) Chân sư (tib. རིག་པ་དོན་གྱི་བླ་མ་, rigpa dön gyi lama) là vị đạo sư tuyệt đối, là bản chất thật của tâm.
Guru. Rigpa Shedra. Truy cập 12/02/2012.
<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Guru>.

[3]BA10 rNam thar rgyas pa: 51.2-51.5.

Tất cả các loại hình công nghệ,
Phạn ngữ và toàn bộ triết học.

Như khẳng định ở đây, vào thời điểm hai mươi mốt tuổi, ngài đã trở thành một học giả trưởng thành sau việc rèn luyện trong các đề tài về kiến thức chung trong và ngoài Phật giáo, bốn loại kiến thức về văn phạm, lý luận, các kỹ năng, và y học.[2] [5] Đặc biệt hơn, Dro-lung-ba đệ nhất (Gro-lung-pa) kể rằng vào tuổi mười lăm, sau một lần nghe qua *Chính Lý Nhất Đích Luận*[3] của

---

[1]BA11 Sgyu rtsal. A-kyayongs'-dzin (A-kya: 89.1-2) có cho giải thích chi tiết về 64 môn công nghệ mà ông cho rằng đến từ bộ luận Mahāvihābṣa (Thuyết nhất thiết hữu bộ đại luận hay Tì-bà-sa đại luận), một yếu giải về Vi Diệu Pháp của phái Thuyết nhất thiết hữu bộ. Những bộ môn này cũng có liệt kê trong Bod rgya tshig mdzod chjen mo (Từ điển Tạng –Hoa) (Nhà xuất bản Nhân Dân 1984). Bao gồm 30 kỹ năng (bzo), như văn chương, thiên văn, võ nghệ, nài và huấn luyện các loại thú, và các môn thể thao; 18 kỹ năng thuộc về âm nhạc (rol mo'i bye brag) chủ yếu là các loại nhạc cụ khác nhau cùng như là giọng hát và các điệu đi kèm với tay chân; 7 loại cất giọng (glu dbyangs kyi nges pa), là các âm thanh giống các loài chim hay thú khác nhau để diễn bày các cảm xúc khác nhau; và 9 kỹ năng là các trạng thái cảm xúc múa (gar gyui cha byad) diễn bày các ý tưởng cung cách khác nhau của thân (mãnh liệt, hùng dũng), khẩu, và ý (từ bi, an hòa). Ganguly (1962) có mô tả những điều này từ quan điểm của truyền thống Ấn.

[2]BA12 rNam thar rgyas pa:34-35 có cho chi tiết về những gì mà Atiśa đã tu học.

[3]skt. *Nyāyabindu-prakaraṇa* đây là một trong loạt 7 tác phẩm làm nền tảng cho luận lý học Phật giáo của ngài Pháp Xứng (~ 600-650) Các tác phẩm đó là *Quan Tướng Thuộc Luận* (skt. *saṃbandhaparīkṣāprakaraṇa*), *Lượng Quyết Định Luận* (skt. *pramāṇaviniścaya*) *Lượng Thích Luận* (skt. *pramāṇavarttika-kārikā*), *Chính Lý Nhất Đích Luận* (skt. *nyāyabindu-prakaraṇa*), *Nhân Luận Nhất Đích Luận* (skt. *hetubindu-nāma-prakaraṇa*), *Luận Nghị Chính Lý Luận* (skt. *vādanyāya-nāma-prakaraṇa*), *Thành Tha Tướng Thuộc Luận* (skt. *saṃtānāntarasiddhi-nāma-prakaraṇa*). Pháp Xứng là một trong những luận sư quan trọng của Phật giáo

Nguyệt Xứng, Atiśa đã tranh luận với một học giả luận lý học phi Phật giáo nổi tiếng và đã đánh bại người này, bởi đó danh tiếng của ngài lan rộng khắp nơi.

Sau đó, ngài nhận điểm đạo trọn vẹn từ đạo sư Rāhulagupta, vị tổ thiền quán của Hắc Sơn Tự[1], người đã mục quán được Hevajra[2] và nhận được lời tiên tri từ Vajraḍākini[3]. Ngài đã được đặt pháp danh Mật thừa là Jñānaguhyavajra. Bằng sự rèn luyện trong suốt hai mươi chín năm trong Kim Cương Thừa với nhiều đạo sư, ngài đã đạt tới các thành tựu tinh thần và trở nên thiện xảo trong tất cả các mật điển và các giáo huấn. Khi ý tưởng "ta một mình thiện xảo trong Mật chú thừa"[4] nảy lên với ngài thì lòng tự hào đó đã bị khuất phục bởi các Không hành nữ[5] trong một giấc mơ khiến ngài thấy khối lượng lớn về lộ trình Mật chú mà ngài chưa bao giờ được biết trước đó.

Sau đó, các đạo sư và các giác thể[6] được ủy thác hoặc trực tiếp hoặc trong mơ thúc giục ngài xuất gia, bảo rằng làm thế sẽ mang

---

truyền thừa Nālandā. Ngài có nhiều đóng góp trong Duy thức học và Nhân minh học (túc là khoa học về lập luận).

[1]BA13 Tức là vùng Kṛṣṇagiri hay Kālaśilā (Chattopadhyaya 1981:73).

[2]Hevajra còn được mang tên là Hô Kim Cương, một giác thể (thánh bổn tôn) chính trong Mật tông. Vị đối ngẫu của Hevajra là Nairātmyā.

[3]Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (mChan: 20.5) cho rằng đó là Dhanaśrimita.

[4]BA14 Mật chú thừa (gsang sngags kyi theg pa), hay Kim Cương thừa (rdo rje theg pa) là pháp tu hành được giảng dạy trong các kinh văn Mật tông, các Mật điển, và các lớp Mật điển (rgyud sde).

[5]BA15 về *Thub pa'i dgongs gsal,* Xem Geshe Wangyal and B. Cutillo, *Illuminations* (Novato, 1988)

[6]Từ chữ "deity".

Trong trường hợp được sử dụng thông thường thì thuật ngữ này chỉ đến các thần linh, các vị thuộc cõi trời, hay các biểu tượng siêu việt và sẽ được dịch là phạm thiên, chư thiên, thần thể, trời, hay thần linh tùy ngữ cảnh hay dòng văn.

Trong ngữ cảnh tu tập thiền Phật giáo, có một sự gần gũi giữa khái niệm này và khái niệm Yidam được dùng rộng rãi trong Anh ngữ. Theo giải thích của ngài Sogyal Rinpoche về thuật ngữ này

lại ích to tát cho giáo pháp và cho chúng sinh. Theo lời khẩn hoản của họ, ngài đã xuất gia, nhận lễ thọ cụ túc giới[1] từ một trụ

---

thì: "*Trong Mật thừa, nguyên lý về các giác thể là phương cách của giao cảm. Thật khó khăn để liên hệ sự biểu thị của các năng lực giác ngộ nếu chúng [các giác thể] không có sắc tướng hay nền tảng cho việc giao cảm cá nhân. Các giác thể được hiểu như là các biểu tượng, vốn được nhân cách hóa và thu bắt các phẩm chất và năng lực vô hạn của tâm trí huệ của các vị phật. … Qua tu tập việc tạo ra và thẩm thấu vào các giác thể trong thực hành quán tưởng, hành giả ngộ ra rằng tâm chức vốn nhận thức giác thể và chính giác thể đó không tách biệt".* Như trong nhiều giáo pháp mô tả về đối tượng thiền cũng như trong các maṇḍala {đàn tràng} thì giác thể có thể mang hình thức của các sự vật (không phải người) như hoa sen hay các âm tiết Phạn ngữ, xa hơn trong nhiều trường hợp liên quan đến tu tập thiền và maṇḍala giác thể có thể là một biểu tượng về sự hợp nhất của hai đặc tính giác ngộ dưới dạng kết hợp trong dạng hai người hay dạng hai chúng sinh đối ngẫu. Một số tài liệu đã dịch từ này trùng nghĩa với thuật ngữ Yidam là *bổn tôn* hay *hộ phật* với ý tưởng các giác thể đó mang sắc tướng một con người hay chúng sinh đã giác ngộ (nghĩa hẹp); tuy nhiên, ở đây chúng tôi dùng thuật ngữ giác thể trong ý nghĩa tổng quát như vừa nêu trên.

Về khái niệm "yidam" (iṣṭadevatā) hay thần thể, bổn tôn hay bổn sư: Cũng theo Sogyal Rinpoche thì: "*Các hành giả Phật giáo Tây Tạng sẽ có một bổn tôn, đó là, một pháp tu tập về một vị phật hay một vị giác thể cụ thể mà với vị bổn tôn đó họ có một mối liên hệ về nghiệp mạnh mẽ, vốn đối với họ là hiện thân của chân lý [giác ngộ], và họ mời gọi bổn tôn như là trọng tâm của tu tập. Vì sự tu tập của họ đã công nhận bổn tôn như là sự phát tỏa hào quang của tâm thức giác ngộ, nên họ có thể thấy các trình hiện cùng với sự công nhận này và khiến họ khởi sinh hình ảnh bổn tôn như là một giác thể".*

Như vậy, trong sách này, chúng tôi sẽ tùy theo ngữ cảnh để dùng thuật ngữ bổn tôn, giác thể, thần thể, hay thiên cho phù hợp. Nói chung giác thể trong một nghĩa hẹp chính là bổn tôn.

The Tibetan Book of Living and Dying. P 289. Sogyal Rinpoche. HarperOne. 1994.

[1]Tức là lễ tấn phong để trở thành một tăng sĩ chính thức (sa-di).

trì đã đạt mức chứng nghiệm được thực tại[1] qua thiền định đạt đến lộ trình chuẩn bị[2]. Vị Trụ trì này tên Śilarakṣita[3], là một trưởng lão của Đại chúng bộ[4] là một cột trụ lớn về kinh văn của luật tạng. Như phát biểu trong *Bát Thập Kệ Tụng*, trụ trì của ngài đã được mọi người biết đến như là người đã đạt tới lộ trình chuẩn bị" [5] Xa hơn nữa, Atiśa đã được đặt pháp danh là Śri Dipaṃkarajñāna[1].

---

[1]Ngụ ý vị thầy của Atiśa đã thực chứng được tính Không. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol1 p24. Lhundub Sopa. Wisdom. 2004.

[2]BA16 Có 5 giai đoạn tu tập từ lúc bất đầu tu tập thiền định cho đến giác ngộ được gọi là 5 lộ trình: (1) Lộ trình Tích lũy – đạt được chánh định mạnh mẽ và làm việc hướng tới một trạng thái giác ngộ tính Không khởi lên từ thiền định. (2) Lộ trình Chuẩn bị – quen thuộc với trạng thái giác ngộ tính Không, cùng với việc nuôi dưỡng động lực từ bi, nhận thức được sự trình hiện của tính Không ngày càng rõ ràng hơn. (3) Lộ trình Tri kiến – tính Không được liễu ngộ trực tiếp, mà không có các ô nhiễm vi tế từ sự trình hiện nhị nguyên. Ở thời điểm này trong Đại thừa, bắt đầu giai đoạn thực hành Bồ-tát đạo. (4) Lộ trình Thiền định – lộ trình thiền định này là một lộ trình mở rộng sự thân thuộc hoá về tính Không. Ở cấp độ này, các mức cao hơn của Bồ-tát đạo lần lượt được chứng đắc. (5) Lộ trình Vô học – các trở ngại rất vi tế bị loại trừ hoàn toàn để đạt chánh giác. Tiếp theo đó, tâm thức đạt thành chánh đẳng chánh giác, và bản chất sâu xa của tâm trở thành Phật trí. *How to Practice* . p202-207.Dalai Lama. Pocket Books. 2002.

[3]Tên Śilarakṣita có thể dịch là Hộ Giới.

[4]Đại Chúng Bộ (skt. mahāsāṅghika) là thuật ngữ chỉ chỉ phái "đại chúng", phần lớn, đa số của Tăng-già, tách ra từ đại hội kết tập Phật giáo lần thứ ba tại pāṭaliputra. Quan điểm của Đại chúng bộ được xem là tiền thân của giáo pháp Đại thừa sau này. Người ta đã tìm thấy nơi Đại chúng bộ quan điểm cho rằng, tất cả đều chỉ là giả danh, cái tuyệt đối cũng như tương đối, Niết-bàn hay Luân hồi, thế gian hay xuất thế gian. Tất cả những danh tự đó không hề có một thật chất trường tồn.

[5] BA17 *rNam thar rgyas pa:* 61.12. Tài liệu ở đây và đoạn tiếp sau tìm thấy *ở rNam thar rgyas pa:* 60.3-62.6. Có sự khác biệt nhỏ trong trích dẫn ở dòng thứ hai: như được trích bởi Tsongkhapa, kết thúc

Cho đến tuổi ba mươi mốt, Atiśa đã tu học qua tập hợp các kinh luận ở các trình độ cao và thấp trong nội dung triết lý truyền thống Phật giáo. Đặc biệt tại O-tan-ta-pū-ri[2], Ngài tu học ở đó trong mười hai năm với vị đạo sư là Dharmarakṣita[3] về *Đại Tì-bà-sa Luận*[4]. Qua việc thông tuệ các kinh luận của bốn truyền thừa[5], ngài phân biệt và không nhầm lẫn cho đến từng chi tiết nhỏ nhất giữa các trường phái này về các ứng xử nào nên được tiếp thu và nên tránh trong các giới luật như là những phương thức để bố thí và thọ thực. [6]

Do vậy, thông hiểu qua lượng giáo pháp nhiều tựa biển của truyền thống riêng và của các truyền thống khác, ngài đạt đến chính kiến về tất cả các mấu chốt của giáo pháp kinh điển.

2. Qua việc tiến hành tu tập đúng đắn, ngài chứng nghiệm được các phẩm chất cao quý về tri kiến chứng ngộ.

Một cách tổng quát có Tam Tạng kinh điển[6] quý báu bao gồm tất cả các giáo pháp của đức Tối Thắng[1]. Giống như là việc tất

---

dòng là *rab tu grags;* như được tìm thấy trong *rNam thar rgyas pa* lại viết thành *grags pa yin.* Về ý thì cùng một nghĩa.

[1]Tên Śri Dipaṃkarajñāna dịch nghĩa là Nhiên Đăng Cát Tường Trí.

[2]BA18. Có nhiều cách viết tên này, một cách viết thông dụng khác là Odantapuri. Vị trí chính xác của Odantapuri chưa được khẳng định.

[3]Dịch nghĩa tên này là Pháp Hộ.

[4]BA19 *Đại tì-bà-sa Luận* (skt. *mahāvibhāṣā*), một bộ luận được biên soạn trong lần Đại hội kết tập Phật giáo lần thứ IV tại Kashmir dưới sự chủ trì của Thế Hữu (skt. vasumitra). Đại tì-bà-sa luận trình bày quan điểm chính thức của phái Thuyết nhất thiết hữu bộ.

[5]BA20 Bốn truyền thừa hay bốn trường phái thuộc Tiểu thừa. Theo Ngag-dbang-rab-brtan (mChan:23.6) đó là Thuyết nhất thiết hữu bộ (skt. Sarvāstivādin), Đại chúng bộ (skt. Mahāsaṃghika), Thượng tọa bộ hay Trưởng lão bộ (skt. Sthāvira) và Chánh lượng bộ (skt. Sammitīya).

[6]Toàn bộ giáo pháp Phật giáo được phân chia thành 3 loại chính đó là Kinh tạng (sūtra-piṭaka) bao gồm các bài giảng của chính đức Phật hoặc các đại đệ tử.

cả các giáo pháp của kinh điển được chứa trong Tam tạng thì tất cả các giáo pháp như khi được chứng nghiệm gọi là Pháp của giác ngộ được bao gồm trong Tam học[2] Với mối quan hệ như thế, các kinh văn và các chú giải của giáo pháp đề cao việc tu tập giới luật như là một cơ sở cho tất cả các phẩm chất tốt đẹp như là các tu tập trong định và tuệ. Do đó, ngay từ khởi đầu các thiện tri thức cần phải có những phẩm chất tốt của tri kiến đến được từ khung cảnh của việc rèn luyện giới luật.

a. Ngài Atiśa thành tựu rèn luyện giới luật[3]

Việc ngài Atiśa thành tựu rèn luyện giới luật được giải thích trong mối quan hệ đến 3 khía cạnh:

1. Các thệ nguyện tối cao cho việc giải thoát cá nhân

Luật tạng (vinaya-piṭaka) chứa đựng lịch sử phát triển của Tăng-già (saṅgha) cũng như các giới luật cho người tu hành.

Luận tạng (abhidharma-piṭaka) cũng được gọi là A-tì-đạt-ma chứa đựng các quan niệm đạo Phật về triết học và tâm lý học. Ba thành phần này gọi chung là Tam Tạng (tripiṭaka).

[1]Đức Tối Thắng ở đây tức là đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

[2]BA21 Tam học (triśikṣā) là ba pháp môn tu học chính của người theo đạo Phật gồm:
giới (adhiśīlaśikṣā): Hạn chế các hành vi tạo nghiệp bất thiện và phát huy các hành vi thiện đức; *định* (adhicitta-śikṣā): Thiền định tập trung, rèn luyện sự tỉnh giác trong đời sống; *tuệ* (adhiprajñā-śikṣā): phát triển tuệ giác thấu hiểu bản chất của sự vật (pháp) nhằm đạt đến giải thoát trọn vẹn. Cả ba pháp môn trên liên hệ chặt chẽ và bổ xung nhau. Hành giả không thể đạt đến giác ngộ viên mãn nếu không hoàn tất cả ba pháp môn trên.

[3]BA23 Đề mục này không được nêu rõ trong đại luận của Tsongkhapa, nhưng nó lại được tìm thấy trong danh mục của các dàn bài khác như trong bộ luận Byang chub lam rim chen mo'i sa bcad và trong bộ luận 'Jam-dbyangs-bzhad-pa. 's mChan (Chú giải về bốn mối tương quan chặt chẽ) 24.5. Sự thích đáng cần nêu ra của đề mục này được biểu thị qua luận điểm song hành với các phần tiếp theo sau là: b. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện thiền định và c. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện trí huệ.

2. Giới nguyện Bồ-tát
3. Giới nguyện Kim Cương thừa

1) Giữ gìn các thệ nguyện tối cao về giải thoát cá nhân
Trong *Bát Thập Kệ Tụng*, Nag-tso viết:[1]

> Con cúi đầu trước trưởng lão trì giữ các giới luật,
> Các tăng sĩ tối cao, thành tựu trong các hạnh nghiệp cao quý
> Ngài, đã bước vào ngưỡng cửa Thanh Văn[2] thừa
> Bảo tồn giới hạnh tựa bò-tót[3] giữ đuôi.

Bò-tót thật luyến chấp các sợi lông đuôi của nó đến nỗi lỡ khi một cọng lông vướng vào trong bụi cây, thì nó có thể bất chấp tính mạng nhằm bảo đảm không để mất cọng lông nào ngay cả khi nó có thể bị giết bởi người thợ săn. Cũng như thế, sau khi nhận đủ các hạnh nguyện tu sĩ, không phải chỉ với các giới điều trọng yếu mà dù chỉ với những chi tiết nhỏ, ngài đã dám liều thân để gìn giữ. Do đó, như có nêu trong *Bát Thập Kệ Tụng*, ngài là một trưởng lão trì giữ các giới luật.

2) Atiśa thành tựu trì giữ các giới nguyện Bồ-tát
Trong *Bát Thập Kệ Tụng* có nêu:[4]

> Ngài, đã bước vào ngưỡng cửa Bát-nhã thừa

---

[1]BA24 rNam thar rgyas pa:94.15-18.

[2]BA25 Điều này có nghĩa là các thệ nguyện tu sĩ được thực thi tương hợp với kinh văn của Thanh Văn thừa chứ không phải nói rằng Atiśa là một Thanh Văn trong ý nghĩa ngài có một động lực theo tiểu thừa.

[3]Anh ngữ viết là Yak, tên giống đực của một loại bò-tót với lông dài phổ biến ở các vùng Hymalaya Trung Nam Á, cao nguyên Tây Tạng, Tân Cương và Mông Cổ. Vì chúng thuộc dạng bò-tót và ở Tây Tạng không bị nhầm lẫn với các loài bò khác, chúng tôi đôi khi sẽ dùng thuật ngữ "bò-tót" để chỉ giống bò Yak này.

[4]BA26 rNam thar rgyas pa:95.9-12.

Phát triển một giải pháp toàn tâm thuần khiết và dựa trên tâm giác ngộ, ngài
không bỏ rơi các chúng sinh
Con cúi đầu trước ngài, đấng trí huệ và từ bi.

Cho nên, điều đó nói lên rằng ngài đã tu tập nhiều giáo pháp để phát triển tâm thức của giác ngộ, có gốc rễ từ yêu thương và bi mẫn. Đặc biệt, nhờ vào ngài Ser-ling-pa (gSer-gling-pa) [1], ngài đã tu tập trong thời gian dài giáo pháp được chuyển xuống từ Bồ-tát Di lặc và Văn-thù-sư-lợi cho đến Vô Trước và Tịch Thiên một cách tương ứng. [7]
Qua đó, như trong *Bát Thập Kệ Tụng* có nêu: [2]

Người gạt một bên quyền lợi riêng mình và nhận lấy
gánh nặng từ lợi ích của tha nhân[3] chính là đạo sư của con [Atiśa]

Khởi lên trong tim ngài là tâm thức của giác ngộ chắt chiu cho tha nhân hơn cho chính mình. Tâm nguyện đó trong ngài bao gồm tâm thức của giác ngộ {Bồ-đề tâm (tib. བྱང་ཆུབ་སེམས་)} đã phải được thực thi. Sau đó, ngài tu học các pháp nhằm theo đuổi các hứa nguyện của ngài để rèn luyện trong các đợt sóng vĩ đại của các nguyện ước Bồ-tát, và với những hành vi thiện đức đó, ngài không bao giờ vi phạm các giới luật của các con Phật[4].

3) Atiśa thành tựu trì giữ các giới nguyện Kim Cương thừa

---

[1]BA27 Xem J. Hopkins, *Practice of Emptiness: The Perfection of Wisdom* Chương về *Fifth Dalai Lama's "Sacred Word of Manjusrl"* (Dharamsala, 1976).
[2]BA28 rNam thar rgyas pa:87.2-3.
[3]Chữ "tha nhân", người dịch dùng ở đây và về sau là để ám chỉ tất cả các chúng sinh hữu tình khác với chủ thể trong câu chứ không riêng dành cho những "con người" hay "chúng sinh dạng người".
[4]BA29 Con Phật (rgyal sras) tức là Bồ-tát.

Bát Thập Kệ Tụng có ghi:[1]

Đã bước qua ngưỡng của Kim cương thừa,
Ngài tự quán mình là một giác thể và đạt được Tâm Kim cương[2]
Thiền Vương, Avadhūtipa[3],
Con cúi đầu trước ngài người tiến hành các tu tập Mật.

Nag-tso biểu lộ một xưng tụng chung, gọi Atiśa là Du-già vương do ngài đạt được mức tập trung của giai đoạn tổng quát, trong đó ngài xem thân mình như là một giác thể, và sự thiền định của giai đoạn hoàn tất, theo đó ngài đạt tới trạng thái kim cương của tâm thức. Đặc biệt, trong khía cạnh về việc bảo đảm các thệ nguyện và không vi phạm các luật Mật thừa, thì *Bát Thập Kệ Tụng* có nêu[4]:

Vì ngài luôn toàn tâm và tỉnh thức,
Ngài không còn những ý tưởng vô hạnh
Tế nhị và cảnh giác, không mánh khóe không đòi hỏi,
Ngài không nhiễm uế bởi những sai phạm.

---

[1]BA30 rNam thar rgyas pa:95.16 - 96.1.

[2]BA31 Ở đây ngài Atiśa tu tập pháp môn thiền định giác thể (diety yoga). Điều này cho thấy Atiśa đã đạt giai đoạn hoàn tất của thực hành Mật điển tối cao tức là đạt trạng thái thiền định trí huệ bất nhị giữa tính Không và hỷ lạc. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol1 p30-31. Lhundub Sopa. Wisdom. 2004.

[3]BA32 Avadhūtipa là một danh hiệu cho Atiśa nghĩa là "người đã tiến hành các tu tập liên quan đến kinh (mạch) trung ương". – {Ngoài ra, theo tài liệu của Berzin Archieve, và nhiều trang Phật giáo Tây Tạng như www.lamrim.com và www.fpmt.org thì Atiśa cũng có một sư phụ tên là Avadhutipa.
<http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/approaching_buddhism/teachers/lineage_masters/life_Atiśa.html>. May 02 2009. Geshe Ngawang Dhargyey. 2009. The Berzin Archives}.

[4]BA33 rNam thar rgyas pa:96.17 - 97.1.

Do vậy, Atiśa không chỉ dũng cảm trong việc hứa hẹn tu tập các giới luật của cả ba cấp độ[1] mà còn bảo trì các giới luật đó bằng cách giữ gìn các tuyên hứa và không vi phạm các giới hạn của các giới luật. Ngay cả với vi phạm nhỏ nhặt, ngài lập tức gột rửa sai sót đó bằng nghi thức thích hợp để phục hồi lời nguyện. Biết rằng bản tiểu sử này làm hoan hỷ các học giả hiểu biết về các điểm mấu chốt của kinh điển; nêu gương cho họ. [8]

b. Atiśa thành tựu tu tập thiền định

1) Rèn luyện định lực theo kinh điển và mật điển thông thường

Tâm thức ngài trở nên hoạt dụng trong thiền định

2) Rèn luyện các định lực siêu việt

Ngài đạt tới một sự an trụ cao trong giai đoạn tổng quát bởi do đã thực hành các công năng thâm diệu trong sáu hay ba năm[2]. Thời đó, sau khi nghe các bản nhạc mật điển được hát bởi các Không hành nữ tại Oḍḍiyāna, ngài ghi nhớ chúng.

c. Ngài Atiśa thành tựu trong rèn luyện trí huệ

1) Rèn luyện trí huệ thông thường

Ngài đạt đến một tuệ giác hợp nhất giữa thiền định và trí huệ

2) Rèn luyện trí huệ siêu việt

Ngài đạt tới một định lực đặc biệt của giai đoạn hoàn tất. *Bát Thập Kệ Tụng* viết:

> Rõ ràng ngài thành tựu lộ trình chuẩn bị
> Theo đúng với kinh điển mật chú thừa

---

[1]BA34 Ba cấp độ giới luật là Thanh Văn, Bồ-tát, và Mật thừa.

[2]BA35 Lochö Rimbochay cho rằng "thực hành các công năng thâm diệu" (rig pa brtul zhugs) tức là các rèn luyện của người thực hành Mật tông cao cấp tương phản với những người thông thường rằng người đó trông như mất trí.

c. Sau khi có được các phẩm hạnh cao quý, ngài Atiśa đã tiếp tục hoằng hóa

1. Hành trạng tại Ấn-độ

Trong cung điện về đại giác ngộ ở Bodh-gaya[1], ngài duy tôn Phật pháp ba lần bằng cách sử dụng các giáo pháp để đánh bại giáo lý của các triết gia ngoài Phật giáo. Với sự tôn trọng đến các giáo phái Phật giáo cao lẫn thấp, ngài đã thuyết giảng sâu hơn thông qua việc dọn sạch những sai lạc của vô minh, những tà kiến, và những nghi ngờ. Vậy nên các giáo phái không cùng hệ phái, xem ngài như là một bảo trang. Như trong *Bát Thập Kệ Tụng*:[2]

> Trong thánh điện của toàn giác
> Khi tất cả đã tụ họp về
> Với giọng âm tựa sư tử hống
> Ngài làm bối rối tâm trạng tất cả
> Những ai bênh vực các tín điều thấp kém,
> Của giáo phái mình và giáo phái khác

Cũng như là:[3]

> Có tại Otantapūri
> Hai trăm măm mươi tăng sĩ
> Tại vikramaśīla
> hiện diện gần đủ trăm
> Cả bốn truyền thừa chính[4] đều tham dự
> Ngài không chút kiêu hãnh trước các truyền thừa

---

[1]Là thánh địa Phật giáo thuộc bang Bihar Ấn-độ. Đây chính là nơi đức Phật Thích-ca Mâu-ni nhập niết bàn. Còn gọi là Bồ-đề Đạo tràng.

[2]BA36 rNam thar rgyas pa:40.13-16. Bốn trang cuối cũng được trích dẫn tại 21.7-8.

[3]BA37 Ibid.: 92.13-93.1. Roerich (1979: 43) các trích dẫn của kệ này như là nguồn chỉ cho thấy sự suy tàn như thế nào của Phật giáo tại Ấn trong vào thời gian của Atiśa.

[4]BA38 Xem lại chú thích 30 về các giáo phái chính trong tiểu thừa

Mà trở nên bảo trang của tất cả
Tứ chúng của cùng một bổn sư
Trong mọi lãnh vực
Thuộc vương quốc Magadha[1] [9]
Vì ngài truyền các giáo pháp chung
Của cả mười tám bộ phái[2] [và do đó là bất bộ phái]
Mọi người cùng tu học theo ngài.

2. Hành trạng tại Tây Tạng

Các hoàng thân đã xuất gia, chú và cháu[3], nối tiếp nhau gửi hai dịch giả đến Ấn độ là Gya-dzön-seng (brGya-brtson-seng)[4] và Nag-tso Tshul-trim-gyal-wa (Nag-tsho-tshul-khrims-rgyal-ba). Vì họ đã có những nỗ lực rất lớn để mời ngài nhiều lần, Atiśa đã đến Thượng Nga-ri (mNga'-ris) trong thời đại của chup-ö (byang-chub-'od).

Được chào đón tại đó, những thí chủ đã cầu nguyện rằng ngài có thể tinh lọc Phật pháp. Dựa trên lời cầu này, ngài truyền giảng

---

[1]BA39 Tứ chúng tức là bốn loại người theo Phật giáo gồm: tăng chúng (các tu sĩ nam), ni chúng (các tu sĩ nữ), các nam cư sĩ và các nữ cư sĩ.

[2]Mười tám bộ phái được hình thành từ bốn truyền thừa chính. Đó là: (1) Bắt nguồn từ Đại Chúng Bộ gồm: Đông Sơn Trụ Bộ, Tây Sơn Trụ Bộ, Tuyết Sơn Bộ, Thuyết Xuất Thế Bộ và Thuyết Giả Bộ. (2) Có nguồn gốc từ Nhất thiết Hữu Bộ (Sarvastivadin) bao gồm: Căn Bản Nhất thiết Hữu Bộ, Ẩm Quang Bộ, Hóa Địa Bộ, Pháp Tạng Bộ, Đa Văn Bộ và một phần của Phân Biệt Thuyết Bộ. (3) Có nguồn gốc từ Chánh Lượng Bộ, bao gồm Kê Dẫn Bộ, Đại Bất Khả Khí Tử Bộ, và Độc Tử Bộ. (4) Có nguồn gốc từ Thượng tọa bộ bao gồm Chế Đa Sơn Bộ, Vô Úy Sơn Trụ Bộ và Đại Tự Phái. *Các Bộ Phái Phật Giáo ở Ấn Độ* Nalinaksha Dutt. Nguyên Tạng dịch. Chptr4 . PL.2015.

[3]BA40 Họ là vua Ye-shes-'od (ye-shay-ö) sống và cuối thế kỉ 9 đầu thế kỉ thứ 10, và Byang-chub-'od (jang-chup-ö) sống trong tiền bán thế kỉ thứ 11 đã từng là vua của miền Tây Tây Tạng.

[4]BA41 brGya-brtson-'grus-seng-ge mất năm 1041 trên đường về Tây Tạng cùng với Atiśa.

sâu hơn qua các hoạt động như là soạn thảo *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* một tác phẩm kết nối các giai đoạn tu tập lại với nhau, cô đọng những điểm mấu chốt của kinh thừa và mật chú thừa. Hơn thế nữa, với ba năm tại Nga-ri, chín năm tại Nye-tang (sNye-thang), và năm năm tại những nơi khác trong Ü (dBus) và Tsang (gTsang), ngài dạy tất cả các giáo pháp của các kinh văn trong kinh thừa và mật chú thừa cho các đệ tử có cơ duyên[1]. Kết quả là ngài đã tái lập hệ thống tu hành Phật giáo vốn đã bị suy thoái; ngài đã tiếp thêm sinh lực trở lại cho những truyền thống mà chỉ còn lại một cách lu mờ; và xóa bỏ sự sai lạc dựa trên những tà kiến. Do đó, ngài đã tạo ra những giáo lý quý giá không bị ô nhiễm.

Một cách tổng quát, các đại sư trứ danh Tịch Hộ và Liên Hoa Sinh đã du nhập hệ thống tu hành phật giáo vào Xứ Tuyết [Tây Tạng] trong giai đoạn sơ khai của sự hoằng hóa giáo pháp[2]. Tuy nhiên, vị trụ trì Trung Hoa là Ha-sang (Hva-shang)[3] đã làm cho giáo pháp bị suy sụp. Ông ta đã không hiểu tính Không một cách đúng đắn và do đó đã phỉ báng yếu tố phương tiện và phủ nhận việc đem bất kì điều gì vào tâm thức, ngay cả các công hạnh.

---

[1]BA42 Ngag-dbang-rab-brtan (mChan: 29.4-6) đề cập tới việc có hai truyền thuyết về khoảng thời gian mà Atiśa lưu lại tại Tây Tạng. Một cho rằng ngài ở đó mười một năm, thuyết khác mà Tsongkhapa tin theo cho rằng ngài đã ở hết mười bảy năm; cả hai đều xác định ngài mất lúc bảy mươi ba tuổi.

[2]Tịch Hộ (skt. śāntarakṣita), 750-802, là một Cao tăng Ấn Độ thuộc truyền thừa Trung Quán tông, người truyền bá Phật pháp sang Tây Tạng thời kỳ đầu. Sư quê tại Bengal (Đông Bắc Ấn) và là giảng sư tại viện Nālandā. Ngài đến Tây Tạng cả thảy hai lần, trong lần thứ hai đi cùng cùng với Liên Hoa Sinh. Lần đó, sư hoằng hóa 13 năm tại Tây Tạng.

Liên Hoa Sinh (skt. padmasambhava, padmakāra) là một đại sư Ấn độ sống vào thế kỉ thứ 8. Người có công truyền Mật tông sang Tây Tạng và sáng lập phái Ninh Mã (Nyingma) là một trong bốn tông phái lớn nhất ở đây. Tên Padmasambhava có nghĩa là sinh từ hoa sen. Ngài thường được gọi là Guru Rinpoche.

[3]Ha-sang còn được phiên âm là Hòa Thượng.

Đại sư Tịch Hộ, sau đó cũng đã bác bỏ Ha-sang, thiết lập chủ ý của Đấng Điều Ngự[1]; do đó, lòng tốt của ngài to tát nhất.

Trong việc hoằng hóa giáo pháp sau này tại Tây Tạng, một số người cho rằng những học giả và nhà du-già giả đã giải thích sai về ý nghĩa của các lớp mật điển. Vì thế, họ đã gây thiệt hại lớn cho việc bảo tồn giới luật, nguồn cội của các giáo pháp. Kẻ xuất chúng này [Atiśa] đã bác bỏ họ hoàn toàn. Hơn nữa, ngài đã làm cho các lỗi lầm của họ tiêu biến và sau đó đã hồi phục lại giáo pháp hoàn mỹ. [10] Bởi vậy, sự tử tế của ngài đã ảnh hưởng rộng đến tất cả người sống ở Xứ Tuyết.

Xa hơn nữa, tác giả của các luận giải về chủ ý của bậc Thánh giả phải nên có được 3 phẩm chất. Đó là, tác giả cần (1) thông thạo năm đề tài của tri thức[2]; (2) làm chủ được các giáo pháp mà đó là các điểm mấu chốt cho việc tu tập theo ý nghĩa của các đề tài về tri kiến Phật giáo đã được truyền giao trong một truyền thừa không đứt đoạn qua các truyền nhân xuất chúng từ đức Phật toàn hảo truyền xuống; và (3) được chuẩn y cho phép để soạn thảo luận giải đã trải qua sự thị kiến về một giác thể được chọn trước. Một người có bất kì phẩm chất nào trong ba điều kể trên có thể soạn thảo một luận giải, và trường hợp lý tưởng là có cả ba phẩm chất. Người đại sư này được phú cho cả ba phẩm chất như sau:

1. Về việc các giác thể được chọn của ngài hỗ trợ cho ngài, *Bát Thập Kệ Tụng* nêu[3]:

---

[1]Tức là đức Phật.

[2]BA43 Năm đề tài của tri thức mà một học giả cần thông thạo là: Phật giáo (nang rig pa), phi Phật giáo (phyi'i rig pa), văn phạm và luận lý (sgra gtan tshigs), các nghệ thuật (bzo), và y học (gso ba). Có trường hợp danh mục của năm đề tài được chia thành: kiến thức Phật giáo, văn phạm, luận lý, các nghệ thuật và y học.

[3]BA44 rNam thar rgyas pa: 4.4-8. Dòng thứ năm, "venerable tārā, and so forth", được cắt bỏ vì là lỗi sao chép. Trong chú giải theo câu này, rNam thar rgyas pa liệt kê sáu giác thể chính (thugs dam gyi gtso bo) của Atiśa là Đà-la tôn (skt. Tārā, tib. Jo-mo sGol-ma),

Vì có các thị kiến và nhận được chuẩn y
Từ Hevajra cao quý
Trisamayavyūharāja[1],
Quán Thế Âm dũng mãnh
Thánh giả và tôn sư Tārā[2], và v.v...
Ngài luôn lắng nghe lời giáo huấn tuyệt luân
Của những tri kiến thâm diệu và hạnh nghiệp đại từ bi
Trong mơ hay trực tiếp.

2. Về các dòng truyền thừa của các vị đạo sư[3], có hai truyền thừa: tổng quát [cho cả Tiểu thừa và Đại thừa] và riêng của Đại thừa. Trong dòng Đại thừa, lại chia làm hai: Bát-nhã thừa và Mật chú thừa. Trong Bát-nhã thừa có hai lần phân chia – truyền thừa về tri kiến thâm diệu và truyền thừa về các hạnh nghiệp[4] –

Quán Thế Âm (skt. Avalokiteśvara, tib.'Phags-pa sPyan-ras-gzigs), Bất Động Địa (skt. Ācala, tib. Mi-g yo-ba), Đề-li-tam-muội-da Trang nghiêm vương (skt. Trisamayarājavyūharāja; tib. Dam-tshig-gsum-bkod-pa'i-rgyal-po), Luân Cấm (skt. cakrasaṃvara, tib. bDe-mchog-'khor-lo) và Hô Kim Cương (skt. Hevajra tib. dPal dGyes-pa-rdo-rje).

[1]Dịch Việt là *Tam Muội Hoa Nghiêm Mật Điển*.

[2]Tārā (Tib. སྒྲོལ་མ་), nghĩa là: 'Thánh Nữ người giác ngộ' — một giác thể thị hiện trong dạng nữ liên quan đến các hành vi từ bi và giác ngộ. Có nhiều dạng Tārā như là Tám vị Tārā Hộ trì khỏi sự sợ hãi và 21 vị Tārā nhưng vị phổ biến nhất là vị hộ thần Lục Tārā (Tārā có thân hình màu xanh lục) và Bạch Tārā hỗ trợ cho sự trường thọ. Tương truyền là khởi thủy Tārā thị hiện từ các giọt nước mắt của đức Quán Thế Âm (skt. Avalokiteśvara). *Tara*. Rigpa Shedra. Truy cập 16/06/2011.
<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Tara>.

[3]Các dòng truyền thừa này không bị gián đoạn tính từ đức Phật Thích-ca-mâu-ni truyền xuống (Sopa vol1 p.40).

[4]Truyền thừa Tri kiến thâm diệu còn được gọi là truyền thừa Trí huệ và truyền thừa về các hạnh nghiệp còn được gọi là truyền thừa Phương tiện.

và trong dòng Phương tiện này tách xuống kể từ ngài Di-lặc và từ ngài Văn-thù-sư-lợi, tạo nên ba dòng truyền thừa trong Bát-nhã thừa. Xa hơn, riêng về Mật chú thừa, có năm hệ thống truyền thừa[1]. Thêm vào đó, còn có các dòng truyền thừa như dòng các giáo thuyết, dòng các hỷ lạc, và dòng của nhiều pháp môn. Atiśa đã được phú cho các giáo pháp từ rất nhiều dòng kể trên. Các đạo sư mà Atiśa nhận được giáo huấn trực tiếp, theo Nag-tso nêu ra là[2]:

> Những guru mà ngài luôn tin nhận
> Đã thành tựu những tri kiến tinh thần; nhiều vị là:
> Śānti-pa và Ser-ling-ba
> Bhadrabodhi, và Jñānaśri[3]
> Và, biệt lệ, ngài thành tựu
> Các giáo pháp tri kiến thâm diệu và hạnh nghiệp đại từ
> Chuyển xuống qua nhiều thế hệ từ Long Thụ. [11]

Tiếng vang là ngài có mười hai đạo sư những người đã thành tựu các tri kiến tinh thần, và cũng có nhiều sư phụ khác.

3. Sự tinh thông về năm đề tài của tri thức đã được giải thích trước đây.

---

[1]BA45 Năm truyền thừa bao gồm: Dòng truyền chung cho mọi giáo pháp mật điển, truyền thừa Bí Mật Tập Hội (skt. Guhyasamāja), dòng Mẫu Thân, dòng Phụ Thân, dòng Mật điển Hành động và Du già, và dòng Diêm Vương Bất Động hay Diêm-mạn-đức-ca (skt. Yamāntaka) (Sopa Vol1 p .41).

[2]BA46 Trích dẫn trong rNam thar rgyas pa:21.17-22.2. Đoạn ngay trước đó là một phiên bản cô đọng của phần 6-21 trong rNam thar rgyas pa. Các phần tương ứng với 3 đoạn tiếp theo có thể tìm thấy trong rNam thar rgyas pa ở các phần:6.3, 18.16 và các phần tiếp sau của chúng cũng như là trong 225.1-226.8.

[3]Các tên gọi Śānti-pa, Ser-ling-ba (hay Dharmarakshita), Bhadrabodhi, và Jñānaśri lần lượt có tên dịch nghĩa là Tịch Tĩnh, Pháp Hộ, Giác Hiền (hay Bồ-đề Hiền) và Cát Tường Trí.

Do đó, đại sư này đã có thể xác định được chủ ý của Đấng Điều Ngự.
Đại sư này với những phẩm chất trên đã có số đệ tử đông không tưởng tượng nổi tại Kashmir, Oḍḍiyāna, Nepal và Tây Tạng. Nói về các đệ tử đứng đầu ở những nơi này, thì tại Ấn-độ, có bốn học giả Bi-do-ba (Bi-to-pa), Dharmākarāmati, Mahyasinha, và Kṣitigarbha tất cả đều có tri kiến tương đương với ngài Trưởng Lão [Atiśa]. Một số người cũng bao gồm thêm Mitraguhya như là học giả thứ năm. Tại Nga-ri, có dịch giả Rin-chen-sang-bo (Rin-chen-bzang-po), dịch giả Nag-tso, và hoàng thân đã xuất gia Jang-chup-ö. Tại Tsang, có Gar-gay-wa (‘Gar-dge-ba) và Gö-kuk-ba-hlay-dzay (‘Gos-khug-pa-lhas-btas). Tại Hlo-drak (lHo-brag), có Chak-ba-tri-chok (Chag-pa-khri-mchog) và Gay-wa-gyong (dGe-ba-skyong). Tại Khams có Nal-jor-ba-chen-bo (rNal-‘byor-pa-chen-po), Gön-ba-wa (dGon-pa-ba), Shay-rap-dor-jay (Shes-rab-rdo-rje), và Chak-dar-dön-ba (Phyag-dar-ston-pa). Tại trung tâm Tây Tạng, có 3 vị, Ku-dön Dzön-dru-yung-drung (Khu-ston-brtson-‘grus-gyung-drung), Ngok Lek-bay-shay-rap (Ngog-legs-pa’i-shes-rab) và Drom-dön-ba Gyel-way-jung-nay (‘Brom-ston-pa-rgyal-ba’i-‘byung-gnas)[1].
Từ những vị này, người truyền nhân của dòng truyền thừa tiếp tục các hoằng hóa của chính đạo sư [Atiśa] là Drom-dön-ba Gyel-way-jung-nay – người đã được tiên tri bởi Tārā.
Đây là bài tóm lược về sự vĩ đại của tác giả. Chi tiết có thể tìm biết từ văn chương tiểu sử lớn[2].

---

[1]BA47 Sơ lược tiểu sử của nhiều nhân vật trên tìm thấy trong Tshe-mchog-gling-Ye-shes-rgyal-mtshan (Ye-shay-gyen-tsen, 1713-1793), Byang chub lam gyi rim pa'i bla ma brgyud pa'i rmam par thar pa (Cuộc Đời các Đại Sư thuộc Giáo Huấn Lamrim), vol. 1, pp. 259-385. Các niên lịch đã biết về họ không được ghi rõ trước đây là: Rin-chen-bzang-po (958-1055), rNal-'byor-ba-chen-po (1015-1077), dGon-pa-ba (1016-1082), 'Brom-ston-pa-rgyal-ba'o-'byung-gnas (1005-1064).

[2]BA48 rNam thar gyi yi ge chen mo rnams. Chúng ta không biết có một lý lịch chuẩn mực nào của Atiśa qua tựa này. Nó có thể là

rNam thar rgyas pa hay là các tiểu sử đã được biết vào thời của Tsongkhapa, bao gồm cả rNam thar rgyas pa và rNam thar rgyas pa yongs grags (xem chú thích trước).

Chương 2: Giá Trị Cao Quý Của Phật Pháp

II. Chứng minh giá trị cao quý của Phật pháp để khởi sinh lòng kính trọng những lời giảng dạy

A. Giá trị cao quý trợ giúp người tu học hiểu biết rằng Phật pháp không có gì mâu thuẫn

B. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học hiểu biết rằng tất cả kinh điển là hướng dẫn để thực hành.

C. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học dễ dàng tìm thấy mục tiêu của Bậc Tối Thắng

D. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học tự kiềm chế được những sai lầm trầm trọng

———ॐ———

Để giảng giải về giáo pháp của Đức Phật, kinh điển cốt yếu đã tham khảo là *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*. Có rất nhiều kinh điển do các bậc Trưởng Thượng soạn thảo, nhưng *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* {*Bồ-đề Đạo Đăng Luận*} là dễ hiểu và căn bản nhất. Bởi vì kết hợp được những điểm chủ yếu trong cả hai thừa: Kinh Văn Thừa và Mật thừa {Hiển Giáo và Mật giáo} nên các đề tài thuyết giảng dễ hiểu; bởi vì được nhấn mạnh vào các giai đoạn của luyện tâm, nên dễ dàng thực hành; và bởi vì kinh điển này được trang nghiêm bằng khai thị của hai guru {đạo sư, thiện sư} tinh thông các hệ thống giáo pháp từ hai bậc đại sư tiền phong[1] mà những giáo pháp này vi diệu hơn các hệ thống khác. [12]

II. Chứng minh giá trị cao quý của Phật pháp để khởi sinh lòng kính trọng những lời giảng dạy

---

[1]BA49 Hai vị đại sư đó là gSer-gling-pa chuyên về hệ thống của ngài Vô Trước {tức là Duy thức Tông}, và một vị trẻ hơn Vidyākokila (Rjg-pa'i-khu-byug-chung-ba), còn được gọi là Avadhūtipa, người đã học theo hệ thống của Ngài Long Thọ {Tức Trung Quán Tông} (*mchan:* 34.2-3, A-kya: 106.5-6).

Sự cao quý của giáo huấn Phật pháp được biểu thị bằng bốn tính chất hiển lộ nơi người tu học:

1. Hiểu biết rằng Phật pháp không có gì mâu thuẫn
2. Hiểu biết rằng tất cả kinh điển là các hướng dẫn để thực hành.
3. Dễ dàng tìm thấy mục tiêu của Bậc Tối Thắng
4. Tự kiềm chế được những sai lầm trầm trọng

A.Giá trị cao quý trợ giúp người tu học hiểu biết rằng Phật pháp không có gì mâu thuẫn

Về phần giáo pháp, *Chú Giải Về Bồ-đề Đạo Đăng Luận* (*Bohdi-pradīpa-pañjikā-ṭīkā*)

Ngài Avalokitavrata {Tên dịch nghĩa Quán Vô Giới} giảng giải rằng:[1]

> Liên quan đến "giáo pháp", các kinh điển của Bhagavan[2] {Thế Tôn, Bậc Tối Thắng}giảng giải một cách chính xác những gì mà các vị Phạm Thiên và Phật tử phải biết thấu đáo, những gì cần loại bỏ, những gì nên biết rõ ràng, và tu tập như thế nào nếu muốn đạt được chứng nghiệm như các vị thánh [của vô trụ xứ niết-bàn {skt. apratiṣṭhitanirvāṇa}].

Như thế giáo pháp chính là những gì Bậc Tối Thắng đã giảng giải kỹ càng. Ở đây, [trong nội dung của *Bồ-đề Đạo Đăng Luận*] hiểu rằng giáo pháp không có gì mâu thuẫn nghĩa là thấu rõ đó chính là đạo lộ {lộ trình, con đường} hướng dẫn người tu tập trở thành Phật. Có một số là những trọng điểm, một số khác là các đường hướng khác nhau của lộ trình giác ngộ.

---

[1]BA50*PrajM-pradita-tika,* P5259:275.3.7-8.

[2]BA51 Một danh xưng tụng của một vị Phật có nghĩa là "Người đã chiến thắng (bragna) bốn thần linh độc ác" và là Vị có sáu thiện mỹ (bhaga) : vẻ đẹp, danh tiếng, quyền lực, vinh quang, trí tuệ, và sự bền chí đầy hoan hỷ. Các kinh điển thường dịch là Thế Tôn.

Bồ-tát dùng đó để làm mục đích thực hành những thiện nghiệp vì thế gian [tất cả các loại chúng sanh]. Bởi vì Bồ-tát phải hướng dẫn các đệ tử tu theo cả bà dòng truyền thừa [Thanh Văn, Phật Độc Giác {Phật Duyên Giác}, và Bồ-tát], nên các vị phải được huấn luyện theo ba dòng truyền thừa đó. Cho nên, Ngài Long Thọ trong *Bồ-đề Tâm Luận* (*Bodhicitta-vivaraṇa*) nói rằng[1]:

Do có thể làm khởi sinh điều khác
Nên kiến thức mang theo cần phải
Luôn áp dụng khôn ngoan
Và không lỗi lầm dính mắc.

Và, Nguyệt Xứng trong *Nhận Thức Hiệu Quả Luận* (*Pramāṇa-varttika-kārikā*) {Lượng Thích Luận}đề cập:[2]

Thật khó giải thích cho người
Quả của nhân là chướng ngại cho mình

Vì thế, nếu các vị không biết chắc chắn một điều nào đó, thì không thể hướng dẫn người khác được.
Xác định rằng: "Những người làm việc tốt đó phải là người đã hoàn thành những thiện hạnh bằng hiểu biết về lộ trình giác ngộ….", Ajita {Di-lặc} trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* đã

[1]BA52 Đây là *Bodhicitta-vivaraṇa:* 38, theo bản dịch của Rab-zhi-chos-kyi-bshes-gnyen (Ra-shi-cho-gyi-shay-nyen) và cộng sự (P5470:273.3.4-5). Lindner (1982: 196-197) đọc là *rang la de bzhin gzhan dag la/ nges pa bskyed par bya ba'i phyir,* tuy nhiên việc đọc này được ngài Smṛtijñānakīrti {Chánh Niệm Tuệ Xứng} ủng hộ trong *Bodhicitta-vivaraṇa-ṭīkā* (*Chú Giải về Bồ-đề Tâm Luận* {hay *Bồ-đề Tâm Luận Thích*}) (P2694:140.2.3), được đọc là *de bas na rang gi nges pa gzhan rnams la nges pa bskyed pa'i don du ni….*Thì đoạn này ở giữa của phần Long Thọ bác bỏ về *Vijñānavāda* {*Giáo Thuyết Duy Thức*}, và sự liên hệ của nó ở đây với nội dung đó không rõ ràng.

[2]BA53*Pramana-varttika-karika,*Shastri 1968: 50.3; P5709:85.5.1-2.

cho biết thấu hiểu về lộ trình của ba thừa là phương pháp để Bồ-tát đạt được mục đích mình đã định.[1] Cũng vậy *Mẹ của Bậc Tối Thắng* [*Bát Vạn Tứ Thiên Kệ Bát-nhã Ba-la-mật-đa Kinh* {*Kinh Bát-nhã Ba-mật-đa 84 Ngàn Câu*}] viết rằng:[2] [13]

> Bồ-tát phải dẫn ra tất cả các lộ trình - bất luận là lộ trình của *Thanh Văn, Độc Giác Phật* hay Phật – và phải biết tất cả các lộ trình giác ngộ. Bồ-tát phải thực hiện tất cả các hạnh nguyện và đưa tất cả họ đến chỗ hoàn thành.

Vì thế, thật là mâu thuẫn khi đề nghị rằng quý vị không cần phải học kinh điển của Tiểu Thừa vì mình là người tu theo Đại Thừa.

Có những lộ trình có thể và không thể chia sẻ khi tu học theo Đại Thừa. Bởi vì những gì có thể chia sẻ được là từ kinh tập của Tiểu Thừa, làm sao đặt riêng ra một bên được? Thế nên, hành giả theo Đại Thừa phải thực hành những gì được giảng dạy trong kinh tập của Tiểu Thừa, chỉ với vài ngoại lệ, như là tầm cầu tinh tấn một chân lý tối thượng an lạc chỉ mỗi cho riêng mình. Đây chính là lý do để giáo pháp giảng dạy thâm sâu về cả ba thừa trong sưu tập kinh điển quảng đại của Bồ-tát.

Thêm vào đó, một đức Phật toàn hảo không phải chỉ là dập tắt đi được một phần lỗi lầm và hoàn thành chỉ một phần của thiện tánh mà phải là dập tắt hoàn toàn tất cả các loại lỗi lầm và hoàn thành tất cả các đức tính tốt. Người tu theo Đại Thừa phải tầm cầu đạt được điều này. Bởi vì hành giả theo Đại Thừa phải diệt trừ tất cả các lỗi lầm và phát huy các thiện tính từ việc diệt trừ các lỗi lầm và đạt thêm nhiều kiến thức từ giáo pháp của các thừa khác bao gồm Đại Thừa. Thế nên, mọi kinh điển đều được

---

[1]BA54 AA: 1.1;P5184:3.1.1-2. Các "Lộ trình" này có nghĩa là các lộ trình của *Thanh Văn, Độc Giác Phật,* và *Bồ-tát.*

[2]BA55 *Ārya-aṣṭadaśasāhasrikā-prajñāpāramitā-sūtra,* P732:129.3.4-6. Nhóm chữ này hơi khác với đoạn trích của Tsongkhapa nhưng ý nghĩa giống nhau.

coi là một nhánh của Đại Thừa để đạt được Phật tánh. Nên không có ai nói rằng Thánh nhân chẳng diệt được lỗi lầm và phát huy thiện tánh. Và trên tất cả, không có người theo Đại Thừa nào mà chẳng thực hành.

Nghi vấn: Để có thể tu học theo con đường {lộ trình, đạo pháp} toàn hảo của Đại Thừa, quý vị cần những lộ trình giải thích về sưu tập kinh điển Tiểu Thừa. Tuy nhiên, để tu học theo con đường Kim cang thừa, lộ trình Đại Thừa là không thường có điểm chung tổng quát để chia sẻ, bởi vì hai lộ trình này thuận nhau[1]. [14]

Đáp: Điều này thật vô lý. Chất liệu của lộ trình hoàn chỉnh {đạo pháp Ba-la-mật-đa} bao gồm tư duy cho sự phát triển tâm giác ngộ {Bồ-đề tâm} và hành trạng để thực hiện lục độ Ba-la-mật-đa. Tất cả những điều đó phải phụ thuộc vào mọi cơ hội được chỉ rõ trong *Kim Cương Đỉnh Mật Điển* (*Vajra- śikhara*):[2]

> Cả khi để cứu đời mình
> Đừng làm phai nhạt ý tâm Bồ-đề.

Và:

> Không bao giờ bỏ quên hành trạng lục độ Ba-la-mật.

Thêm vào đó, những điều đó cũng được đề cập trong nhiều kinh điển Mật thừa.

---

[1] BA56 Một vài giới thọ trong cách thực hành chung, như không sát sanh, không nói láo, không sinh hoạt tình dục, không uống bia, và v.v..., được đề cập trong Mật Thừa, và như thế, hai thừa này dường như mâu thuẫn.

[2] BA57 *Vajra-śikhara-guhya-yoga-tantra* {*Kim Cương Đỉnh Đại Mật Du-già*}, P113:7.2.7;26.3.8-26.4.1;31.2.5.

Các kinh điển như thế cũng khẳng định trong nhiều dịp của việc nhập vào maṇḍala của Du-già tối thượng Mật tông, các vị phải thọ cả hai giới chung và riêng biệt. Giới chung chỉ đơn giản là Bồ-tát giới, và thọ nhận giới nghĩa là tự mình hứa làm theo hạnh nguyện của Bồ-tát, như là ba quy luật đạo đức[1] Vì thế, con đường tu toàn bích là không có lối nào khác ngoài lời thệ nguyện làm theo Bồ-tát hạnh sau khi phát triển tâm thức giác ngộ.

Ngoài ra, nghi vấn trên là rất không hợp lý bởi vì các vị phải hứa trì giữ tất cả lãnh vực của giáo pháp khi thọ giới Mật thừa. Điều này tương hợp với những gì đề cập trong *Kim Cương Không Hành Nam Mật Điển* (*Vajra-ḍāka*), *Hợp Nghi Đại Mật Điển* (*Saṃpuṭi*), và *Kim Cương Đỉnh Mật Điển* khi nhận thọ lời nguyện của Phật A-di-đà:

> Gìn giữ các giáo pháp tuyệt hay
> Ngay cả ba thừa, thuộc hiển và mật[2]

---

[1]BA58 Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (mChan: 38.6) ba quy luật đạo đức đó là (1) tránh việc ác (nyes spyod sdom pa) ; (2) làm điều lành (dge ba chos bsdus), và (3) hoàn thành những lợi ích cho chúng sanh (sems can don byed).

[2]BA59 Khi thọ nhận giới tu theo Mật tông có 19 lời nguyện (*samaya, dam tshig*) được liệt kê, trong đó có lời nguyện của Đức Phật A-di-đà, tìm thấy trong *Śri-vajra-ḍāka-mahā-tantra-rāja* {*Kim Cương Không Hành Nam Mật Điển*} (P18:107.3.7) là *phyi nang gsang ba'i theg pa gsum / dam chos yang dag gsung bar bgyi;* trong *Saṃpuṭi-nāma-mahā-tantra* {*Hợp Nghi Đại Mật Điển*} (P26:255.2.8-255.3.1) là *phyi dang gsang ba theg pa gsum/dam pa'i choskyang so sor gsung;* và trong *Vajra-śikhara* {*Kim Cương Đỉnh Mật Điển*} (P113:19.2.8) là *phyi nang gsang ba'i theg pa gsum/dam pa'i chos ni gzung bar bgyi. Vajra-śikhara* và *Vajra-ḍāka* là rõ ràng hơn và cho rằng giáo pháp phải duy trì là "*ba thừa: ngoại, nội và mật". *Mặc dù vậy, phần giảng của Tsongkhapa là gần nhất với bản *Saṃpuṭi*, ngài đã trích dẫn trong *rTsa ltung rnam bshad* (*Nguồn Gốc Các Suy Trụy Trong Mật Thừa*)*:* 3b2. Theo Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan:* 39.2) "ngoại" đề cập đến Mật

Có một số người nhận ra được sự khác biệt nhỏ giữa điều nên làm và điều không nên và kết luận rằng đây là những điều mâu thuẫn nhau, như nóng và lạnh. Hiển nhiên, đó là một thẩm định vội vàng. Ngoài một số điểm cần thiết phải làm hay không, giáo pháp rất là đồng thuận. Thế nên, khi bước vào mức độ cao nhất của ba thừa hay năm lộ trình, chẳng hạn, các vị phải có tất cả phẩm chất tốt của các thừa và lộ trình căn bản.

Liên quan đến con đường toàn hảo {Ba-la-mật-đa Thừa, Kinh Thừa, Hiển Thừa}, thi kệ *Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tổng Lược Bát Thiên Kệ* (*Ratna-guṇa-sañcaya-gāthā*) viết rằng:

> Lộ trình của các Bậc Tối Thắng trong quá khứ
> Của các vị thành tựu trong tương lai, và ngay hiện tại
> Là không gì khác, ngoài viên mãn toàn hảo {hay Bát-nhã Ba-la-mật-đa} [15]

Đạo pháp Ba-la-mật-đa là trung tâm chính trụ của con đường đưa đến Phật tánh.Vì thế, thật không thích hợp gì cả khi bỏ chúng qua một bên. Như đã đề cập nhiều lần ngay cả trong Kim Cang Thừa, thì lộ trình của các Ba-la-mật-đa này là con đường chia sẻ chung cho cả Hiển giáo lẫn Mật giáo.
Bằng việc cộng thêm các lộ trình riêng của Mật thừa vào đạo pháp chia sẻ chung này – bao gồm các lễ quán đảnh, các thệ nguyện, thọ giới, hai giai trình {giai trình phát khởi và giai trình hoàn tất}, và các hành trình đi kèm – thì tiến bộ trên con đường về Phật tánh nhanh chóng hơn. Tuy nhiên, nếu các vị để lộ trình chia sẻ chung qua một bên, thì đó chính là lỗi lầm to lớn.
Nếu quý vị không có được những hiểu biết đó, thì mỗi khi dường như có thể hiểu được một giáo pháp riêng thì sẽ từ bỏ đi

---

thừa Hành Động và Mật Thừa Thiện Hạnh, "mật" là để nói về Du-già và Tối thượng Du-già, và "ba thừa" là để nói về hai thừa này và Thừa Ba-la-mật-đa.

giáo pháp kia. Khi các vị phát triển cách quan tâm như thế đối với các thừa cao hơn, các vị lại từ bỏ những kinh điển đã học được từ Tiểu Thừa và Ba-la-mật-đa thừa. Ngay cả trong Mật thừa, các vị sẽ từ bỏ ba Mật thừa thấp[1] và các thừa tương tự. Như thế, các vị sẽ huân tập những chướng ngại của ác nghiệp vì từ bỏ giáo pháp, đó quả là nghiêm trọng. Trong ý này, chướng ngại đã khởi lên rồi và thật là một nguy hiểm khi làm như thế. Các nguồn tạo ra điều này được giải thích sau đây.

Vì vậy, nương nhờ vào sự bảo hộ tuyệt hảo, vững tin vào kinh điển là những yếu tố nhân duyên cho các vị trên đường thành Phật. Vậy thì hãy hành trì những gì các vị có thể làm được bây giờ. Đừng lấy lý do mình không có khả năng để từ bỏ đi những gì mình không thể tiến hành được hay quay lưng lại với điều đó. Tốt hơn là, suy nghĩ với dự liệu: "Khi nào thì tôi sẽ hành trì giáo pháp này thực sự với những gì phải làm và quay lưng với những gì không nên làm?" Tu tập với những nhân như huân tập những lời giảng dạy, xóa trừ các chướng ngại, lập hạnh nguyện. Rồi sức mạnh tâm linh sẽ ngày càng lớn hơn, và các vị có thể hành trì tất cả giáo pháp mà trước đây mình chưa làm được.

---

[1]Ba thừa thấp của Mật tông là: *Mật thừa Hành Động* (Kriyātantra) — là cỗ xe đầu tiên trong 3 lớp Mật tông ngoại vi. Các Mật điển Hành Động có tên như thế vì chúng chú trọng chính yếu vào các hạnh kiểm bên ngoài, các thực hành về lễ tịnh hóa, tẩy uế và v.v....

Mật thừa Thiện Hạnh (Caryātantra) còn gọi là Mật thừa Cận Du-già (UpaYogatantra) or hay Mật thừa Lưỡng Thể (Ubhayatantra) — là lớp thứ nhì trong 3 lớp ngoại vi. Được gọi là Mật thừa Thiện Hạnh vì nó nhấn mạnh một cách bình đẳng giữa các hành vi bên ngoài của thân khẩu và sự nuôi dưỡng bên trong của định lực. Do đó tên Mật thừa Lưỡng Thể tương hợp với Mật thừa Du-già trong khi hạnh kiểm của nó lại tương tự như Mật thừa Hành Động.

Mật thừa Du-già (Yogatantra) — thuộc lớp ngoại vi thứ ba của Mật thừa. Được gọi như thế vì nó nhấn mạnh trên thiền du-già nội thể, kết hợp các phương tiện thiện xảo và trí huệ.

Nguồn từ các bài: *Kriya Tantra, Charya Tantra*, và *Yoga Tantra*. Rigpa Shedra. <http://www.rigpawiki.org>. Truy cập 19/08/2010.

Vị Thầy Cao Quý [Drom-dön-ba] nói: "Thầy của tôi [Atiśa {A-đề-Sa, Nhiên Đăng Cát Tường Trí}] là người biết cách mang tất cả các giáo pháp về trong lộ trình có bốn mặt".[1] Những lời này mang đầy ý nghĩa.

Bởi vì những hướng dẫn trong *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* chỉ cho người tu học phương cách góp nhặt tất cả những điểm tinh yếu của hiển giáo và Mật giáo trên con đường tu thành Phật, và họ có năng lực cao cả để tạo nên sự chắc chắn rằng trong giáo pháp không có gì mâu thuẫn. [16]

B. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học hiểu biết rằng tất cả kinh điển là hướng dẫn để thực hành

Nói một cách tổng quát, chỉ có kinh điển của Bậc Tối Thắng giảng dạy những phương tiện để đạt được lợi ích tạm thời hay tối hậu và an lạc cho những ai khát vọng được giải thoát, và chỉ có Đức Phật là không có lỗi lầm nào trong việc chỉ dạy những gì phải áp dụng và những gì hãy bỏ qua. Thế nên, trong *Tối Thượng Luận* (*Uttara-tantra*) có đề cập:[2]

> Bởi vì không ai trên thế giới này trí huệ uyên thâm hơn Bậc Tối Thắng

---

[1]BA61 A-kya-yongs-'dzin (A-kya:107.4-108.6) trình bày những giải thích về "lộ trình bốn mặt này", đó là tam vô lậu học {giới, định và tuệ} và Mật thừa, nhưng dường như những giảng giải về những gì tương tự như vật có bốn mặt, như hột xúc xắc, vốn hoàn chỉnh như chúng sẵn là, bất kể nhìn từ góc cạnh nào cũng vậy. Tương tự như vậy, không là vấn đề gì hết khi ta nhìn các khía cạnh của giai trình giác ngộ mà mình đang hành trì, tự nó là một giáo pháp hoàn chỉnh.

[2]BA62 *Mahāyānottara-tantra-śāstra* {*Đại Thừa Tối Cao Mật Điển Luận*}, Johnston 1950 (RGV):5.20; P5525:31.5.2-3. Theo truyền thống Tây Tạng bộ kinh này tác giả là Đức Phật Di-lặc, nhưng theo truyền thống Trung Hoa tác giả là ngài Sāramati {Thường Tín}**.** Về câu hỏi này xin xem Takasaki 1966:6-9 và Ruegg 1969:32-55.

> Không ai biết một cách chính xác với hiểu biết thông suốt [mọi hiện tượng trên thế giới] {nhất thiết trí, toàn giác} và thực tại tối thượng –
> Hãy đừng xáo trộn bất cứ gì trong bộ tập kinh điển Thế Tôn đã dạy.
> Hủy hoại hệ thống của Thế Tôn, là chính các vị làm hại giáo pháp thiêng liêng.

Vì vậy, những lời của Bậc Tối Thắng, những kinh tập quý báu của hiển giáo và Mật giáo là những lời hướng dẫn {giáo huấn} tối thượng. Cho dù thế, bởi vì người tu học ở thời sau này sẽ không tìm thấy mục đích của các lời giảng dạy đó bằng cách tự mình tìm tòi mà không phụ thuộc vào những lời bàn luận có giá trị và những hướng dẫn trực tiếp từ các bậc cao minh {thiện giả, thiện tri thức}. Từ đó các nhà đại tiền phong trước tác các luận thuyết và những hướng dẫn cá nhân bàn luận về ý nghĩa chủ đích.

Thế nên, đối với những giáo huấn thuần túy cá nhân, thì phải được ban cho tri kiến chắc thật về những kinh sách cổ điển. Không kể các vị học thông suốt bao nhiêu, sự hướng dẫn cá nhân phải từ bỏ đi nếu nó không mang theo tri kiến chắc thật về ý nghĩa của lời Phật dạy và những lời giảng giải cao kiến, hay là nếu nó giảng dạy đạo pháp không phù hợp với các kinh sách này.

Cũng có những người kết luận rằng các kinh sách cổ điển phải chỉ được xem là những giảng giải thôi, nên thiếu hẳn những điểm cơ yếu cho thực hành. Họ cho rằng những hướng dẫn cá nhân riêng biệt chỉ dạy những cốt lõi của giáo pháp và đó là trung tâm điểm của hành trì. Rồi thì họ tưởng tượng rằng có hai hình thức riêng biệt của giáo pháp tuyệt diệu: giáo pháp được giảng dạy và giáo pháp đang hành trì. Phải biết rằng thái độ này ngăn chận sự phát triển của lòng thượng tôn đối với Hiển giáo và Mật giáo vì việc không có tì vết cũng như là vì những luận cứ không sai lầm đã được đề cập. [17] Cũng phải biết rằng các vị cũng tích lũy chướng nghiệp vì từ bỏ giáo pháp và khi tầm cứu

về các kinh cổ điển mà cho rằng: "Tất cả những điều ấy chỉ là vì người ta muốn đề cao kiến thức ở bề ngoài và để loại trừ các quan niệm sai lầm của người khác, mà không chỉ dạy ý nghĩa sâu xa"

Vì thế, đối với người mong cầu giải thoát, những hướng dẫn xác thực và tối thượng chính là kinh sách cổ điển. Tuy nhiên, vì sự thông minh có giới hạn và v.v..., các vị có thể không biết được đó là những lời dạy tối thượng dù là phải phụ thuộc vào. Do đó, các vị phải tầm cầu những hướng dẫn cá nhân, hãy nghĩ rằng "Tôi sẽ cầu học những kiến thức từ các kinh điển đó với sự hướng dẫn của bậc xuất chúng". Đừng nghĩ rằng "Các kinh điển này thiếu thực chất, vì chúng chỉ xiển dương tri kiến bề mặt và loại trừ các nhầm lẫn của các giáo thuyết khác; nhưng các giáo huấn cá nhân thì lại là tối thượng vì chúng biểu lộ ý nghĩa thâm sâu".

Đại sư Chang-chup-rin-chen (Byang-chub-rin-chen) nói rằng:

> Về vấn đề giảng dạy, sự hiểu biết hoàn bị không có nghĩa là đạt đến việc hiểu biết chắc chắn về một khối lượng nhỏ nằm gọn trong lòng bàn tay; mà có nghĩa là hiểu thấu tất cả kinh điển để áp dụng vào thực hành.

Cũng vậy, đệ tử của Đại sư Trưởng lão Gom-ba-rin-chen-la-ma (sGom-pa-rin-chen-bla-ma) nói rằng ông hiểu tất cả kinh điển như là những lời huấn dạy về phương cách thực hành bằng cách "nghiền nát thành bụi" những ác nghiệp của thân, khẩu và ý[1] trong một thời thiền định theo sự hướng dẫn của Atiśa. Các vị rồi sẽ phải đạt được sự hiểu biết như vậy.

Vị Tôn Sư [Drom-dön-ba] nói rằng thật là một lỗi lầm nếu, sau khi học nhiều pháp môn, mà các vị vẫn còn cảm thấy cần phải đi

---

[1]Thân, khẩu và ý là các thuật ngữ chỉ đến nguồn từ đâu tạo ra nghiệp và là cách dùng quen thuộc. Tuy nhiên nếu nói đến phương tiện tạo nghiệp thì có thể dùng các thuật ngữ thân thể, ngôn ngữ và ý thức (hay tâm thức) hay ngắn gọn là thân, ngữ, ý (hay tâm).

tìm những nơi khác phương cách thực hành. Như thế, nghĩa là vẫn có những người đã học nhiều giáo pháp trong thời gian dài, nhưng vẫn không biết cách thực hành. Khi họ mong ước thực hành thì họ lại tìm kiếm nơi khác. Lỗi lầm của các vị đó là không hiểu những gì tôi đã giảng dạy.

Này đây, giáo pháp được chỉ rõ trong Vi Diệu Pháp Báu Luận (*Abhidharma-kośa*) của Ngài Thế Thân:[1]

> Giáo pháp vi diệu của Đức Thế Tôn có hai phần:
> Phần riêng mang bản chất về kinh điển và phần kia
> về bản chất của chứng ngộ

Như kệ đề cập, không có nhiều hơn hai loại giáo pháp: kinh điển và chứng ngộ. Giáo pháp về kinh điển quyết định cách các vị hiểu giáo pháp, phương pháp thực hành; giáo pháp về đạt ngộ là sự tu tập của các vị về các phương pháp này theo như các mà các vị đã xác định chúng. [18]

Như vậy, hai giáo pháp này chính là nhân và quả. Thí dụ, giống như giới thiệu trường đua cho con ngựa trước khi cuộc đua bắt đầu. Một khi đã chỉ rõ trường đua rồi thì hãy chạy đua ở đó. Thật là buồn cười khi chỉ con ngựa trường đua này mà lại phải đua ở nơi khác. Tương tự như vậy, tại sao các vị quyết định một phương tiện học hỏi và suy nghiệm, rồi đến khi thực hành lại chọn một phương cách khác? Trong ý này, Ngài Liên Hoa Giới đã đề cập trong quyển ba của bộ ba quyển *"Giai Trình Thiền"* (*Bhāvana-krama*):[2]

> Xa hơn nữa, những gì các vị thiền quán lên chúng mà từ đó trí huệ khởi sanh thì đó chính là những gì các vị biết bằng trí tuệ khởi lên từ học hỏi và suy nghiệm. Các vị không thiền lên

[1]BA63 *Abhidharma-kośa-kārikā,* Shastri 1972 (AK): 8.39; P5590:127.1.8.

[2]BA64 *Bhāvana-krama,* P5312:40.1.2-3.

những gì khác. Điều này tương tự như khi các vị chỉ đường chạy đua cho con ngựa và rồi cuộc thi khởi động trên đó.

Như thế, trong hình thức đầy đủ, những hướng dẫn này bao gồm tất cả những điểm chủ yếu của lộ trình từ các kinh điển và những luận giải, từ phương cách phụ thuộc vào giảng sư qua định và tuệ. Và rồi các vị sẽ đưa các vị vào các giai tầng súc tích của hành trì theo đó các vị xúc tiến bình ổn thiền {thiền định, thiền chỉ} đối với những gì cần có thiền chỉ, và phân tích với trí huệ phân biệt[1] cho những gì cần đến thiền quán {thiền phân tích, thiền minh sát}.

Bằng cách như vầy, các vị sẽ hiểu tất cả kinh điển là những hướng dẫn cho việc thực hành. Nếu không, các vị sẽ mất cả một đời mà không có trí huệ phân biệt, thực hành chỉ một phần của lộ trình mà không phải là toàn bộ. Như vậy các vị sẽ không hiểu những kinh điển cổ điển là để thực hành, mà lại bỏ chúng đi, nhận chúng như chỉ là để xiển dương những kiến thức bề mặt và để xóa bỏ những ý niệm sai sót khác. Trong phần lớn, có chứng cứ rõ ràng cho những đề tài được giảng giải, chỉ một số phần đòi hỏi phân tích bằng trí huệ phân biệt. Nếu để chúng sang một bên khi thực hành, thì làm sao các vị có thể phát triển một sự hiểu biết để nhìn thấy chúng là những lời hướng dẫn tối thượng? Nếu đây không phải là những lời hướng dẫn tối thượng thì làm sao các vị có thể tìm được một vị thầy có khả năng giảng dạy vượt qua được những điều này?

Vì thế, một khi rõ ràng rằng tạng kinh điển sâu sắc và bao la này cùng với những luận giải là hướng dẫn để tu tập, thì các vị sẽ nhanh chóng hiểu là các kinh văn cổ điển của tập hợp các mật điển thâm diệu cùng với những chú giải cũng chính là những hướng dẫn để các vị thực hành. [19] Các vị sẽ trở nên vững chắc tin rằng đó chính là những lời giáo huấn tối thượng. Các vị sẽ hoàn toàn vượt qua được ý niệm sai lầm cho rằng các mật điển

[1] Trí huệ phân biệt (tib. སོར་རྟོགས་ཡེ་ཤེས) còn được gọi là diệu quan sát trí.

này nên đặt sang một bên bởi vì đó không phải là giáo huấn để thực hành.

C. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học dễ dàng tìm thấy mục tiêu của Bậc Tối Thắng

Những kinh luận cổ điển, nghĩa là kinh đi kèm với các chú giải của chúng, là giáo huấn tối thượng. Ngay cả đối với người mới bắt đầu - người chưa được huấn luyện nhiều - khi đào sâu vào trong đó, họ cũng sẽ không tìm thấy ý nghĩa chủ đích mà không phụ thuộc sự hướng dẫn riêng biệt của một bậc xuất chúng. Ngay cả khi họ tìm thấy được ý nghĩa chủ đích, thì thời gian bỏ ra rất dài và nỗ lực cũng rất nhiều. Tuy nhiên, nếu nhờ sự hướng dẫn của một đạo sư {guru}, họ sẽ dễ dàng tìm được ý nghĩa chủ đích.

Những huấn thị từ *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* có chỉ rõ cho những kiến giải chắc chắn về các điểm chủ yếu của giáo huấn của Đức Phật và đại luận này. Tôi sẽ giải thích làm sao đạt được những điều này ở những phần thích hợp sau đây.

D. Giá trị cao quý để trợ giúp người tu học tự kiềm chế được những sai lầm trầm trọng

Kinh Pháp Hoa (*Sad-dharma-puṇḍarīka-sūtra*[1]) và chương *Người Thuyết Chân Lý {Phẩm Đế Thuyết Nhân}* (*Satyaka-parivarta*)[2] nói rằng tất cả những ngôn từ của Đức Phật trực tiếp hay gián tiếp đều là những phương pháp hướng dẫn để tu thành Phật. Có những người hiểu lầm cho rằng trong các phương pháp tu tập này có một số phương cách để tu tập thành Phật và một số khác lại là chướng ngại cho con đường tu tập thành Phật. Rồi thì họ phân biệt lời dạy của Đức Phật thành tốt và xấu, có lý và vô

---

[1]BA65 *Sad-dharma-puṇḍarīka-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Diệu Pháp Liên Hoa Đại Thừa Kinh*}, Vaidya 1960a (SP):2.54; P781: 10.5-15.45.

[2]BA66 *Satyaka-parivarta* là phẩm thứ tư của kinh *Ārya-bodhisattva-gocaopāya-viṣaya-vikurvāṇa-nirdeśa-nāma-mahāyānā-sūtra.*{*Bồ-tát Diệu Hiển Hóa Pháp Giải Đại Thừa Kinh – Kinh Giải Thích Chi Tiết về Hiển Lộ Sự Siêu Việt Bồ-tát*}.

lý, rồi thì phân biệt Đại Thừa và Tiểu Thừa. Cuối cùng, họ giữ lại những gì phải bỏ qua một bên và nói rằng: "Một vị Bồ-tát phải được huấn luyện như thế này và không được huấn luyện như thế kia". Kết quả là họ xa rời giáo pháp.

Nhất Thiết Quảng Phá Tập Kinh (*Sarva-vaidalya-saṃgraha-sūtra*)[1] nói rằng:

> Này Văn Thù Sư Lợi, chướng ngại về nghiệp của việc từ bỏ những giáo pháp tuyệt hảo là phức tạp. Này Văn Thù Sư Lợi, bất kỳ ai phân biệt một số ngôn từ của Đức Phật là tốt và một số khác là xấu mà từ bỏ giáo pháp của Ngài. Người từ bỏ giáo pháp, thì việc từ bỏ đó chính là phỉ báng Như Lai[2] và nói xấu về cộng đồng Phật tử. [20]
>
> Nếu các ngươi bảo rằng "Điều này có lý, điều kia vô lý" thì các ngươi sẽ từ bỏ giáo pháp. Nếu các ngươi nói "Đây là những gì được soạn thảo vì lợi ích cho các Bồ-tát, cho *các thanh văn*", các vị sẽ từ bỏ giáo pháp. Nếu nói rằng: "Đây là những gì được soạn thảo cho các *phật độc giác*" các vị sẽ từ bỏ giáo pháp. Nếu nói rằng: "Đây không phải là phương pháp tu cho Bồ-tát", các vị sẽ từ bỏ giáo pháp

Lỗi lầm của việc từ bỏ giáo pháp rất là trầm trọng. *Định Vương Kinh* (*Samādhi-rāja-sūtra*) nói rằng:[3]

---

[1]BA67 *Ārya-arva-vaidalya-saṃgraha-nāma-mahāyānā-sūtra,* {nghĩa: Kinh Đại thừa về sự thu nhiếp tất cả các mạch. Tên khác: là *Biến Nhiếp Nhất Thiết Nghiên Ma Kinh*} P893:124.5.4-7. Hàng chữ đầu tiên trích dẫn bởi Tsongkhapa không có trong bản kinh tiếng Tây Tạng, nhưng lại có trong bản tiếng Sanskrit ở chương bốn của Tịch Thiên *śikṣāsamuccaya* (*Bồ-tát Học Luận*), Vaidyá 960b: 56. Ở đây và vài kinh khác Tsongkhapa trích dẫn từ bản kinh này, không phải từ bản kinh nguyên thủy.

[2]BA68 *Như Lai* Là tên gọi khác của Đức Phật. Nghĩa là "người đã đạt được (*Tathāgata*) giác ngộ theo cách giống như (*tathā*) các vị Phật trước đó đã.

[3]BA69 *Sarva-dharma-svabhā-samatā-vipañcita-samādhi-rāja-sūtra,* Vaidya 1961 (SR): 18.31-32; P795: 300.3.7-8.

> Việc làm sai trái của người từ bỏ kinh tập là lớn lao hơn cả người gây nên việc phá hoại tất cả các *ngôi tháp*[1] ở Nam Thiệm Bộ Châu (Jampudīpa)[2]. Việc làm sai trái của người từ bỏ kinh tập là lớn hơn cả người giết số lượng A-la-hán bằng với cát sông Hằng.

Nói một cách tổng quát, có nhiều cách từ bỏ giáo pháp có thể xảy ra. Tuy nhiên, cách nói trên là tệ nhất, thật hãy chịu đau để loại trừ cách đó. Thêm nữa, khi các vị vượt qua được sự từ bỏ chỉ để đạt được hai tri kiến cao quý đề cập trên, thì tự động các vị tránh xa được việc sai trái. Để đạt được hiểu biết đó, hãy đọc kỹ *Phẩm Đế Thoại Giả* {nghĩa là *Người Thuyết Chân Lý*} và *Kinh Pháp Hoa.* Trong kinh *Nhất Thiết Quảng Phá Tập Kinh* quý vị sẽ thấy được những cách khác của việc từ bỏ giáo pháp.

---

[1]BA70 Một *ngôi tháp* là tích điểm tưởng niệm về sự giác ngộ của Đức Phật, biểu tượng cho tâm giác ngộ của Đức Phật. Đó cũng là nơi thờ phụng tro cốt của người được tôn kính trong đạo và thân quyến quá vãng.

[2]Nam Thiệm Bộ Châu là một châu lục của núi Tu-di (*Sumeru*) được xem là trung tâm của mỗi thế giới được bao quanh bởi 4 châu lục {Tứ Châu} là 1. Phất-bà-đề (Pūrvavideha) tại phương đông (cũng dịch là Đông Thắng Thần châu), 2. Cù-da-ni (Aparagodāniya) tại phương tây (cũng dịch là Tây Ngưu Hóa châu), 3. Diêm-phù-đề (Jambudvīpa) tại phương nam (cũng dịch là Nam Thiệm Bộ châu) là nơi cư ngụ của thế giới. 4. Uất-đan-việt (Uttarakuru) tại phương bắc. (cũng dịch là Bắc Cù Lô châu).

Chương 3: Phương Cách Lắng Nghe và Lý Giải về Giáo Pháp của Đức Phật

III Phương cách lắng nghe và lý giải về giáo pháp.

A. Phương cách lắng nghe Phật pháp theo cách qua đó cả giáo pháp và tác giả đều cao quý

1. Suy tưởng về lợi ích của việc lắng nghe phật pháp
2. Phát triển sự tôn kính giáo pháp và người hướng dẫn
3. Phương pháp thực sự lắng nghe
   a. Từ bỏ ba khuyết điểm của một cái thùng chứa
   b. Phụ thuộc vào sáu ý niệm

B. Phương cách giảng giải Phật pháp theo cách qua đó cả giáo pháp và tác giả đều cao quý

1. Suy tưởng về lợi ích của việc giảng giải Phật pháp
2. Phát triển sự tôn kính Thầy và giáo pháp.
3. Với tư duy và cách ứng xử nào khi giảng giải Phật pháp.
4. Phân biệt người nên hay không nên giảng giải Phật pháp.

C. Phương cách kết thúc một thời giảng trong liên hệ giữa lắng nghe và giảng giải Phật pháp.

———ॐ———

A. Phương cách lắng nghe Phật pháp theo đó cả giáo pháp và tác giả đều cao[1] quý

Làm sao để lắng nghe phật pháp được giảng giải trong ba phần:

1. Suy tưởng về lợi ích của việc lắng nghe phật pháp
2. Phát triển sự tôn kính Phật pháp và người hướng dẫn
3. Phương pháp thực sự lắng nghe

---

[1]BA71 *Udāna-varga,* Bernhard 1965 (Ud):22.6.22.3-5;P992:97.2.1-3 Thi kệ về Lắng nghe là đầu đề của Chương 22 của *Tiểu Bộ Kinh.*

1. Suy tưởng về lợi ích của việc lắng nghe Phật pháp

Thi Kệ Lắng Nghe (*Śrutivarga*) trong *Tiểu Bộ Kinh* (*Udānavarga*) nói rằng:[1]

Nhờ lắng nghe, hiện tượng thấu hiểu
Nhờ lắng nghe, sai quấy vượt qua
Nhờ lắng nghe, vô nghĩa tiêu trừ
Nhờ lắng nghe, Niết-bàn đạt đạo [21]

Và:

Như người ở kín trong nhà
Vây quanh phủ đầy bóng tối
Có mắt đó nhưng nào thấy
Sắc hình hiện hữu kia đâu,

Cũng như người sanh trong dòng quý phái
Dù thông minh mang sẵn theo cùng
Cũng đâu hiểu được đến khi được chỉ
Đâu là điều thiện, đâu là không

Cũng như người với đôi con mắt
Nhìn sắc hình nhờ ngọn đèn tỏ soi
Nên nhờ lắng nghe điều thiện là gì và những gì không phải
Người sẽ hiểu chuyện cần thiết phải làm.

Cũng như thế, *Bổn Sanh Kinh* (*Jātakamālā*) nói rằng[1]

Nhờ lắng nghe, ngươi trở nên người thành tín
Niềm vui trong đạo hạnh khiến lòng kiên định

[1]BA72 *Jātakamālā*, Vaidya 1959a (Jm):31.31-34ab, 31.38cd; P5650:56.5-57.1.2, 57.1.5-6. Theo P. tác giả của *Jātakamālā là Āryaśūra* {*Thánh Dũng*}

Trí huệ bừng lên và tan biến vô minh
Đây chính là điều giá trị thật đáng có
Cho dẫu đổi bằng xương thịt của chính ta.

Lắng nghe {tức là phần của Văn trong Văn, Tư, Tu} là ngọn đèn xóa tan tăm tối vô minh
Tài sản tối thượng mà kẻ cắp không tài nào lấy được,
Một vũ khí đánh tan kẻ thù của bối rối;
Đó là người bạn tốt nhất, cho ta những giáo huấn cá nhân[1], những phương tiện kỹ xảo.

Là bằng hữu không rời bỏ lúc ngươi cần đến,
Một dược chất không hại trị bệnh buồn rầu
Là đại chiến tiêu diệt quân đầy tội lớn
Là vinh quang, là vẻ vang và trang bảo
Là quà tặng tối thượng khi gặp thánh giả
Trong một hội chúng; ôi! Thật hoan hỷ với bậc thắng tri

Và:

Kết quả của lắng nghe là ngõ vào chánh hạnh;
Ngươi sẽ được giải thoát, với ít khó khăn, khỏi thành trì của tái sanh

Hãy phát triển tinh tấn từ tận đáy lòng mình khi đề cập đến lợi ích của việc lắng nghe {giáo pháp}.

Ngoài ra, Ngài Vô Trước trong *Bồ-tát Địa* (*Bodhisattva-bhūmi*)[2] nói rằng các vị phải lắng nghe với năm điều tâm niệm; nghĩa là:

---

[1] *Giáo huấn cá nhân* còn được gọi là *biệt huấn*.

[2] BA73 *Yogā-caryā-bhūmau-bodhisattva-bhūmi* {*Du-già Hạnh Địa Bồ-tát Địa Luận*}, Duit 1966 (Bbh):165;P5538:190.1.6-190.2.2. The *Bodhisattva-bhumi* là phần 15 trong *Yoga-carya-bhumi* (*Cấp bậc*

với (1) tâm niệm về một bảo vật, bởi vì giáo pháp là hiếm quý và ít khi Đức Phật xuất hiện cùng giáo pháp của Ngài; (2) tâm niệm về một con mắt, bởi vì trí huệ khởi sanh cùng với sự lắng nghe giáo pháp nên càng lúc càng tăng trưởng; (3) tâm niệm về tỏa sáng, là do con mắt trí huệ đã, đang và sẽ khởi sanh đó sẽ nhận thức được bản chất thực sự [tính Không] và sự phân hóa [của mọi hiện tượng {các pháp}]; (4) ý niệm về lợi ích lớn lao, cũng vì kết quả cuối cùng của giáo pháp là Niết-bàn và đại ngộ;[22] và (5) ý niệm về không chỉ trích, do ngay từ khoảnh khắc này quý vị sẽ đạt được hỷ lạc của định từ thiền[1] và trí huệ, đạt được nhân của Niết-bàn và đại giác ngộ. Đây chính là những suy ngẫm về lợi ích của việc lắng nghe giáo pháp Phật.

2. Phát triển lòng tôn kính Phật pháp và người hướng dẫn

Kinh Địa Tạng (*Kṣitigarbha-sūtra*) nói rằng:[2]

> Lắng nghe Pháp bằng nhất tâm tin tưởng và tôn kính
> Đừng chế nhạo và chỉ trích người giảng cho mình
> Hãy vinh danh những người hướng dẫn –
> Phát triển tâm xem họ như những Phật-đà.

Như vậy, theo cách nói này, hãy xem người hướng dẫn như là đức Phật. Xoá bỏ hết mọi bất kính, trân trọng sự hiện diện bằng cách quỳ lạy và dâng tặng những đồ vật như sư tử hay những vật tương tự.

---

của hành trạng Du-già) – theo truyền thống Tây Tạng đây một tuyển tập lớn của Vô Trước.

[1] *Định từ thiền* là thuật ngữ được dùng để chỉ khả năng hay trạng thái định có được từ việc huân tập thiền, tương ứng với thuật ngữ *thiền định*. Tuy nhiên, vì nguyên bản Anh ngữ dùng thuật ngữ "meditatative serenity" với danh từ chính là serenity và tính từ bổ nghĩa của nó là meditative nhấn mạnh định lực có được từ thiền.

[2] BA74 *Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyānā-sūtra*, {*Địa Tạng Thập Luân Đại Thừa Kinh*} P905:96.3.6-7. *Kṣitigarbha* (Địa Tạng) là tên của một vị Bồ-tát.

Cũng như vậy, theo *Bồ-tát Địa,* lắng nghe lời giảng không có phiền não [của sự kiêu ngạo và khinh thường] và không mang trong tâm năm điều kiện của một người hướng dẫn[1]. *Không kiêu ngạo* nghĩa là lắng nghe với sáu thuộc tính sau: (1) lắng nghe ở một thời điểm thích hợp, (2) tỏ sự hồi hướng, (3) tỏ sự tôn kính, (4) không tức giận, (5) thực hành đúng như lời hướng dẫn và (6) không tìm cơ hội để tranh cãi. *Không khinh rẻ* nghĩa là kính trọng giáo pháp cùng người giảng dạy và không làm giảm giá trị của cả hai. *Đừng mang vào tâm trí mình năm điều kiện* nghĩa là bỏ đi những ý nghĩ "Tôi sẽ không nghe lời người này giảng bởi vì vị này (1) đã vi phạm những nguyên tắc đạo đức, (2) thuộc về một truyền thống yếu kém,(3) có một thể ngoại hình không hấp dẫn, (4) không phân minh không rõ ràng, (5) hay là nói lời thô thiển và khó chịu".

Cũng như trong *Bổn Sinh Kinh* có đề cập:[2]

> Hãy ngồi trên ghế thấp.
> Biểu trưng vinh quang của giới luật.
> Nhìn với đôi mắt hoan hỷ,
> Bày tỏ kính trọng và nhất tâm tuân phục,
> Tựa như khi uống những lời cam lồ.
> Tỏ lòng tôn kính và lắng nghe giáo pháp
> Với lòng hoan hỷ trong sáng và tâm không phiền não,
> Như khi bệnh nhân lắng nghe lời khuyên của người thầy thuốc.

3.Phương pháp thực sự lắng nghe

Làm sao để lắng nghe gồm có hai phần:

a. Từ bỏ ba khuyết điểm của một cái thùng chứa
b. Dựa trên sáu tâm niệm

---

[1]BA75 Bbh: 73, 165; P5538: 158.4.4-158.5.2-8. Phần bàn luận về năm điều kiện không mang trong tâm sẽ được đề cập trong chương 16.

[2]BA76 Jm: 31.69-70; P5650:58.2.6-8.

a. Từ bỏ ba khuyết điểm của cái thùng chứa

Một cái thùng chứa có thể có ba khuyết điểm sau: (1) bị úp ngược, hay là (2) dù được dựng đứng thẳng, nhưng dơ bẩn; hoặc (3) dù sạch nhưng có lỗ thủng ở đáy. Nếu có những lỗi này, ngay cả khi mưa rơi xuống từ những đám mây do các Giác thể tạo nên thì mưa cũng: (1) không lọt vào bên trong thùng; [23] hay là, (2) lọt vào bên trong thùng chứa, nhưng không thể làm tròn nhiệm vụ của mình – nghĩa là có thể uống được v.v... bởi vì nó nhiễm những chất dơ; hoặc (3) không nhiễm những chất dơ, nhưng không giữ được vì bị chảy ra ngoài. Tương tự như vậy, ngay cả khi các vị ở một nơi mà giáo pháp được giảng giải, sẽ không có mục đích cao quý trong khi lắng nghe lời giảng nếu các vị (10) không chú tâm; hay (2) dù chú tâm, nhưng hiểu lầm những gì đã nghe hay nghe với động cơ xấu như tham chấp; hoặc (3) dù không các lỗi trên, nhưng đã không thấm nhuần ý nghĩa của lời giảng lúc nghe mà để phai mờ đi vì lãng quên và v.v… Vì vậy, các vị phải tránh tất cả các lỗi trên.

Phương thuốc để trị liệu cho các khuyết điểm này được hướng dẫn trong kinh điển trong ba cụm từ sau: "Lắng nghe chú tâm, một cách xuyên suốt và ghi nhớ trong tâm!"[1] Thêm vào đó, như trong *Bồ-tát Địa* có nói[2], lắng nghe khi mình muốn hiểu tất cả mọi sự, duy trì nhất tâm, chú ý, với tâm trí tập trung và suy ngẫm với sự bình thản hoàn toàn.

---

[1]BA77 Lời khuyên nhủ về việc lắng nghe trước khi giảng giải có trong một số kinh điển như *Ārya-suvikkrānta-vikrami-paripṛcchā-prajñāpāramitā-nirdeśa* (*Suvikkrānta Vấn Kinh*), trong bộ kinh *Mahāyāna-sūtra-saṃgraha* (*Đại Thừa Tạng Kinh*) (Vaidya 1964: 3), kinh *Sāgaramati-paripṛcchā-sūtra* (*Hải Long Vương Vấn Kinh*) (P819:91.2.8-91.3.1) và *Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Địa Tạng Thập Luân Đại Thừa Kinh*} (P905:47.4.7-8,53.2.4)

[2]BA78 Bhb: 74; P5538: 158.5.1-2.

b. **Dựa trên 6 điều tâm niệm**

1. *Hãy nghĩ mình là một bệnh nhân*. Tịch Thiên trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận* (*Bodhisattva-caryāvatāra*) *nói rằng:*[1]

> Vì các ngươi phải theo lời thầy thuốc khuyên bảo,
> Ngay cả phải chịu những giới hạn của bệnh thông thường,
> Cần thiết phải đề cập với người hay bị tác động
> Về bệnh do lỗi lầm, tham đắm và tương tự sanh ra

Như Tịch Thiên nói, các vị đã bị vướng từ lâu vào căn bệnh phiền não như tham đắm – một căn bệnh kéo dài, khó trị và tạo nên đau khổ đậm sâu. Vì vậy, các vị phải nhận ra đây là tình trạng của mình. Ga-ma-pa (ka-ma-ba) nói rằng nếu thực sự các vị không có bệnh, thì sự thiền về cái đau đớn đó là sai lầm. Tuy nhiên, bị tác động bởi căn bệnh khó trị và kinh niên của tam độc [tham, sân và si], các vị thực sự đau khổ cùng cực nhưng không nhận thức được là mình đang đau khổ.

2. *Hãy nghĩ người dạy là một thầy thuốc*. Thí dụ, khi bị bệnh nặng như đầy hơi hay rối loạn về mật, các vị phải đi tìm một thầy thuốc giỏi. Sau khi tham khảo ý kiến, các vị vô cùng hoan hỷ và lắng nghe tất cả những gì thầy thuốc nói, hết một lòng kính trọng. Tương tự như thế, tầm học theo cách này là tầm thầy truyền đạt giáo pháp [24]. Khi các vị đã tìm được ra thầy, hãy kính trọng thầy hết lòng và làm như những gì được chỉ bảo. Khi làm như thế phải xem đó là một đặc ân chứ không phải là gánh nặng. Thế nên, kinh *Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tổng Lược Bát Thiên Kệ* {*Ārya-prajñāpāramitā-ratnaguṇa-sañcaya-gāthā*} nói rằng:[2]

---

[1]BA79 *Bodhisattva-caryāvatāra* {*Nhập Bồ-đề Hành Luận* của Tịch thiên}, Bhattacharya 1960 (BCA): 2.54.

[2]BA80 Conze 1973:22.1; P735: 192.2.3-5.

Vì vậy, Bồ-tát thông tuệ - người có ý chí mạnh mẽ tìm kiếm giác ngộ siêu việt – sẽ quyết tâm xóa sạch kiêu mạng. Giống như người bị bệnh phải nương nhờ vào các thầy thuốc để được lành bệnh, các người phải nương vào một vị thầy, tự mình ứng dụng những lời dạy một cách tinh tấn.

3. *Hãy nghĩ lời giảng giải của người hướng dẫn như là dược phẩm*. Bệnh nhân thường coi trọng những dược phẩm do thầy thuốc kê toa, các vị cũng phải như vậy, phải xem những lời hướng dẫn, những giảng giải cẩn thận thầy trao là rất quan trọng, luôn cố giữ với lòng kính trọng và đừng phí phạm thì giờ bằng những sai sót như bỏ quên chúng đi.

4. *Hãy suy nghĩ thực hành nghiêm túc là phương cách để chữa bệnh*. Bệnh nhân biết rằng bệnh không thể chữa được nếu không uống thuốc theo toa kê của thầy thuốc. Nên họ uống thuốc. Tương tự như vậy, hãy thực hành nghiêm túc khi các vị nhận thấy rằng mình không thể xóa đi những phiền não như tham đắm mà không thực hành những lời chỉ giáo của thầy. Đừng cống hiến trọn đời xếp đầy chữ nghĩa lên thành đống mà không hề thực hành.

Vả lại, một hay hai liều thuốc sẽ không giúp được gì hết cho người bị bệnh phong cùi đã rụng hết tay và chân. Tương tự như vậy, đưa vào thực hành một bài học chỉ một hay hai lần thì không làm sao đủ được cho các vị - những người từ vô thủy đã bị tác động bởi cơn bệnh phiền não. Vì thế, phân tích với trí huệ thấu suốt toàn cả mọi khía cạnh của lộ trình tu tập và làm với tất cả tinh tấn miệt mài như nước chảy một dòng sông. Như Đại Sư Candragomin {Nguyệt Quan} trong *Tuyên Nhập Tụng* (*Deśanā-stava*) nói rằng:[1]

Tâm thức ta luôn thường bối rối

[1]BA81 *Deśanā-stava*, P2048:98.3.8-98.4.1.

Bởi do mình đau bệnh đã lâu
Người bệnh hủi đạt tới gì đâu?
Mất chân tay, thuốc lại ít dùng? [25]

Thế nên, ý niệm chính mình là người bệnh thật là vô cùng quan trọng, bởi vì khi các vị có ý niệm này thì những ý tưởng khác sẽ tiếp theo. Tuy nhiên, nếu ý niệm này chỉ thuần là lời lẽ, thì các vị sẽ không đem những ý nghĩa của lời giảng dạy vào thực hành để xóa tan đi phiền não, nên chỉ là người chỉ biết nghe mà thôi. Điều này giống như người bệnh tìm đến ông thầy thuốc. Nếu người ta chỉ mua thuốc theo toa mà không uống, thì sẽ không bao giờ lành bệnh. Như trong *Định Vương Kinh:*[1])

Có người bệnh, toàn thân đau đớn
Trong nhiều năm không bớt tạm thì
Do mãn tính, bệnh nhiều phiền não
Họ tầm thầy tìm phương chữa trị

Tầm cầu thầy, và tìm thêm mãi
Sau tìm thấy thầy thật mát tay
Chữa bệnh nhân với cả tâm từ
Rồi dịu nói: "thuốc đây hãy uống"

Thuốc công hiệu và đầy giá trị
Chữa dứt căn nhưng người bệnh không dùng
Đây không phải lỗi do thầy chữa,
Cũng chẳng đâu lầm tại thuốc thang
Thật lỗi chỉ tại người có bệnh

Tương tự vậy khi các vị xuất gia
Để tu học những giáo pháp này
Và đến khi biết đầy năng lực,
An định thiền và các khả năng

[1]BA82 SR:9.43-46,4.24;P795:284.2.1-4,278.3.1.

Làm sao ta đến được Niết-bàn
Nếu thiếu đi tinh tấn tu thiền
Như nỗ lực hướng về điều đúng?

Cũng như:

Tôi đã giải thích giáo pháp rất hay này
Nếu đã nghe, vẫn không thực hành cho đúng,
Chỉ như người bệnh giữ trên tay gói thuốc
Bệnh tình kia chẳng thể nào chữa dứt được

Và, Tịch Thiên trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận:*[1]

Hãy thật sự thực hành lời hướng dẫn;
Được chi đâu khi chỉ nói lan man?
Người bệnh kia có thuyên giảm chút nào?
Khi chỉ đọc thông tin về bệnh trạng?

Vì thế, nhóm chữ "thực hành nghiêm túc" trong mệnh đề "Hãy xem thực hành nghiêm túc là phương cách tẩy sạch căn bệnh phiền não" có nghĩa là đưa vào thực hành những bài học thầy đã dạy cho quý vị về những gì phải tiếp thụ và những gì phải để sang một bên. Để làm được điều đó, các vị phải biết rõ bài học; để có được điều này, các vị phải học. Mục đích của hiểu biết xuyên qua học chính là hành. Vì thế cho nên, thật là hữu diệu đem ý nghĩa của những gì ta đã nghe vào thực hành nhiều đến mức mình có thể. [26] Trong ý hướng này, theo *Thi Kệ Lắng Nghe:*[2]

Ngay cả khi các vị nghe giảng thật nhiều
Nếu vẫn không kiềm chế mình theo giới luật
Thì vì thế vẫn bị chế nhạo khinh khi

---

[1]BA83 BCA: 5.109.
[2]BA84 Ud:22.7-10,22.18-19;P992:97.2.3-6,97.3.2-3.

Và điều học được cũng chẳng gì xuất sắc.

Dẫu khi các vị nghe giảng rất có hạn,
Nếu vẫn luôn kiềm chế mình trong giới luật
Thì vì thế vẫn được tôn trọng, xưng tán
Và như vậy điều đã nghe thật tuyệt luân.

Những ai vốn đã không nghe giảng được nhiều
Mà lại chẳng kiềm chế thuận theo giới luật
Thì vì thế bị chê bỏ về cả hai
Và đạo đức như thế là không tốt đẹp

Những ai vốn đã nghe diệu pháp thật nhiều
Và lại cũng kiềm chế mình theo giới luật
Được tôn vinh, xưng tán trên cả hai điều
Và đạo đức như thế thật là tuyệt mỹ

Thêm nữa:

Dù các vị có thể hiểu kinh do nghe
Và có thể hiểu cốt tủy của thiền định
Kiến thức và việc nghe không quan trọng chi
Nếu các vị làm những hành vi thô thiển

Ai hoan hỷ với lời dạy từ tôn giả
Và rồi thực hành với cả khẩu cùng thân
Ai nhẫn nhịn, vui cùng bạn hữu và sống đời đạo đức
Rồi sẽ đạt được toàn thiện trong lắng nghe và hiểu biết.

Thâm Tâm Cảnh Tỉnh Kinh (*Adhyāśaya-saṃcodana-sūtra*) cũng đề cập:[1]

---

[1]BA85 Kinh *Ārya-adhyāśaya-saṃcodana-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Thâm Tâm Cảnh Tỉnh Đại Thừa Kinh*} là chương 25 của kinh *Ratnakūṭa*

Người thiếu khôn ngoan sẽ đau đớn trong giờ tử biệt
Bảo: "Tu hành tôi yếu kém. Giờ sẽ phải làm sao?"
Không tìm hiểu sâu xa, nên gặp muôn vàn đau khổ
Đó chính là lỗi lầm khi chỉ biết lý thuyết suông

Thêm nữa:

Không có gì bổ trên vỏ mía cây
Vị ngọt thơm lành từ bên trong ruột
Nên một người chỉ chuyên ăn vỏ
Sẽ chẳng bao giờ biết mật mía ngon.

Lý thuyết giống như những gì ngoài vỏ
Vị ngon là quán chiếu nghĩa sâu xa
Nên hãy bỏ đi văn vẻ bề ngoài
Luôn cẩn thận và suy lường thâm ý. [27]

5. Nghĩ Như Lai như là một bậc xuất chúng. Phát triển lòng kính trọng bằng cách luôn nhớ nghĩ đến Như Lai [đức Phật], người đã thiết lập nên giáo pháp.

6. *Ước mong giáo pháp tồn tại trong thời gian dài.* Hãy nghĩ: "Tùy thuộc vào phương cách các vị tu học các giáo pháp như thế, thật là tuyệt diệu nếu giáo pháp của Bậc Chiến Thắng ngự trị trên thế giới này trong thời gian dài!".
Thêm vào đó, khi các vị giảng giải hay lắng nghe giáo pháp, nếu tâm ta và giáo pháp cách xa thì cho dù giải thích cách nào đi nữa cũng chỉ là vụn vặt thôi. Thế nên, hãy nghe trong phương cách mà các vị khẳng định định luôn trong tâm tưởng làm cách nào để đem những lời giảng dạy này áp dụng vào đời. Thí dụ, khi các vị muốn tìm liệu có dấu vết dơ, bụi, hay bất cứ gì, trên khuôn mặt

---

(*Bảo Tích Kinh*) Tiếng Skt. được thấy trong Vaidya 1960b:63;p760:60.1.6-7; 60.1.8-60.2.1; 60.2.6-7.

mình, thì phải nhìn vào gương và tẩy đi những gì nhìn thấy. Tương tự như vậy, khi nghe những lời giảng dạy, những lỗi lầm của các vị như làm điều sai quấy và tham đắm {chấp thủ} xuất hiện trên tấm gương của giáo pháp Vào lúc đó, các vị hối tiếc là tâm mình đã trở nên như thế, và tự mình tìm cách xóa bỏ lỗi đó đi và tạo những tính tốt. Vì thế, quý vị phải được tu tập trong giáo pháp. *Kinh Bổn Sanh:*[1]

> Khi tôi nhận ra lỗi lầm mình có
> Rõ ràng từ tấm gương giáo pháp
> Tôi mang cảm giác hối tiếc ngập tràn
> Và chuyển tâm mình về nguồn giáo pháp.

Với lời xác định này Saudana đã thỉnh cầu Hoàng tử Sutasoma ban dạy giáo pháp. Ngay sau đó, vị hoàng tử Bồ-tát biết được tâm của Saudana – nghĩa là nhận ra Saudana sẵn sàng nghe pháp nên đã ban cho lời thuyết giảng.
Tóm lại, phát triển tinh thần giác ngộ, hãy phát tâm:

> Vì lợi ích cho tất cả chúng sinh hữu tình, con sẽ thành phật. Để đạt được điều này, Con phải tu tập những nhân duyên của nó {nhân duyên dẫn đến giác ngộ}; nên con phải biết rõ những nhân duyên đó. Vì tâm nguyện này, đó là chứng cứ khiến con phải lắng nghe các pháp giảng. Do đó, con sẽ lắng nghe các giáo pháp.

Hãy nhớ kỹ lợi ích của lắng nghe. Xoá bỏ đi lỗi lầm của cái thùng chứa và v.v…và lắng nghe với cả lòng hoan hỷ.

B. Phương cách giảng pháp làm sao qua đó người nghe thấy cả giáo pháp và tác giả cùng cao quý

Có bốn phần trong phương cách này:

---

[1]BA86 Jm: 31.68-70; P5650: 58.2.4-5.

1. Suy tư về lợi ích của việc giảng pháp
2. Phát triển sự tôn kính Thầy và Phật pháp
3. Giảng pháp với suy tưởng và cách ứng xử nào?
4. Phân biệt giữa người mà các vị nên hay không nên giảng pháp

1. Suy tư về lợi ích của việc giảng pháp [28]

Thật là nhiều hữu ích để truyền đạt giáo pháp mà không chú trọng đến những gì thuộc về thế gian như: lợi nhuận, danh dự, danh tiếng và những điều giống như thế. Như trong *Thâm Tâm Cảnh Tỉnh Kinh* đề cập:[1]

> Này Di-lặc, có hai mươi lợi ích trong việc bố thí pháp nếu các vị tặng pháp mà không để ý tới vật chất, lợi nhuận hay danh dự. Hai mươi điều đó là gì? Được kể ra như sau. thí chủ sẽ có được (1) trí nhớ; (2) trí thông minh; (3) hiểu biết;(4) an định; (5) trí huệ; (6) trí huệ siêu việt; (7) ít tham {thiểu dục}; (8) ít sân {thiểu sân}; và (9) ít si {thiểu si}. Cùng với (10) ma quỷ không tìm ra cơ hội làm hại mình; (11) Thế Tôn sẽ coi các vị là đệ tử quý báu; (12) Các chúng sinh không thuộc giới người sẽ bảo vệ; (13) các Giác Thể sẽ ban cho uy tín và quyền lực; (14) kẻ thù sẽ không tìm được cơ hội để hãm hại mình; (15) bạn hữu sẽ giữ lòng chung thủy; (16) lời nói được tin tưởng; (17) sẽ có được lòng không sợ hãi; (18) các ngươi sẽ có niềm vui tràn đầy; (19) các ngươi sẽ được các bậc cao minh tán thán; và (20) món quà pháp đó của thí chủ đáng được để người nhớ đến.

Hãy phát triển lòng tin vào các lợi ích của việc giảng pháp từ sâu thẳm của con tim như các lợi ích đó đã sẵn có trong các kinh tạng.

Với bốn lợi ích trên: "các ngươi sẽ đạt được an định" mà theo cách chuyển dịch mới của Tịch Thiên trong *Tập Bồ-tát Học*

---

[1]BA87 Vaidya 1960b: 187; P760.25:55.4.6-55.5.3.

Luận (*Śikṣāsamuccaya*) là "các ngươi sẽ đạt được lòng tin" và trong kinh sách cổ hơn "Các ngươi sẽ có đầy tinh tấn"

2. Phát triển sự tôn kính Thầy (Đức Phật Thích-ca-mâu-ni) và giáo pháp

Khi Đức Phật Như Lai thuyết giảng *Bát-nhã Ba-la-Mật-đa* (*Prajñāpāramitā*) Ngài đã tỏ ra hành động tôn kính bằng cách tự mình thiết lập tòa ngự.[1] [29] Tương tự như thế, bởi vì ngay cả các đức Phật cũng tôn kính giáo pháp, nên khi ngươi giảng giải các giáp pháp phải tỏ lòng kính trọng giáo pháp và Thầy [Đức Phật Thích-ca-mâu-ni], luôn tưởng nhớ đến phẩm chất cao quý và từ tâm của Ngài.

3. Giảng pháp với suy tưởng và cách ứng xử nào?

Về phần suy tưởng, phát huy năm điều tâm niệm đề cập trong *Hải Huệ Vấn Kinh* (*Śāgaramati-paripṛcchā-sūtra*) – hãy nghĩ mình chính là thầy thuốc, giáo pháp là thuốc men, người nghe giáo pháp là bệnh nhân, và Như Lai chính là đấng toàn hảo và ước mong giáo pháp tồn tại dài lâu.[2]

Vun đắp tình thương cho tất cả mọi người cùng vân tập nghe pháp. Bỏ đi lòng ích kỷ muốn hơn người; sự lười biếng ngần ngại; sự chán nản mệt mỏi do sự giải thích lặp đi lặp lại nhiều lần; tự ca tụng mình và nêu lỗi của người; hà tiện về việc giảng pháp; và quan tâm đến vật chất như thức ăn hay áo quần. Sau đó, hãy tâm niệm: "Phước báu từ giáo pháp là để cho con và người khác đạt được phật tánh chính là điều kiện ưu tiên về an lạc cho mình"

---

[1]BA88 Conze 1990:38ff.

[2]BA89 *Ārya-śāgaramati-paripṛcchā-nāma-mahāyānā-sūtra*. {*Hải Huệ Vấn Đại Thừa Kinh*} P819:92.1.1-2. Tiếng Skt. được ghi trong Vaidya 1960b: 190. Các ý niệm về phương cách nghe pháp cũng tương tự như vậy, với một ngoại lệ: ý niệm về thực hành nghiêm túc xóa tan bệnh phiền não bị bỏ qua, bởi vì ý niệm này chỉ để riêng cho người tu tự suy nghiệm một mình.

Về cách ứng xử, hãy tắm rửa sạch sẽ cơ thể mình. Rồi thay áo quần sạch, ngồi trên tòa giảng và tọa cụ ở nơi sạch và đẹp. Trong *Hải Huệ Vấn Kinh* có đề cập là nếu trì tụng chơn ngôn {Mật chú} để trừ ma quỷ,[1] thì quỷ và thần của loại quỷ trong vòng đường kính một trăm lý sẽ không đến được. Ngay cả khi đến được, họ cũng không thể tạo nên những khó khăn. Vì vậy, hãy trì tụng chơn ngôn đó. Và rồi thì, với khuôn mặt ngời sáng, giảng giải, dùng những thí dụ, lý luận, trích dẫn kinh điển và những phụ thuộc khác để xác minh ý nghĩa. *Kinh Pháp Hoa* có đề cập: [2]

Thiện tri thức luôn cho, không vị kỷ
Lời dạy dịu mềm với nhiều nghĩa ý.
Biếng nhác kia cũng hoàn toàn không có,
Nên sẽ chẳng chán hoài lời giảng lại
Thiện tri thức bỏ hết những ác cảm
Và luôn vun tưới thương yêu cho những người chung quanh
Ngày đêm nuôi dưỡng giáo pháp vô thượng
Dùng triệu triệu thí dụ, thiện tri thức
Mang niềm vui và hoan hỷ tới người nghe pháp
Không một gợn nhỏ nào tham vọng thế gian
Không nghĩ đến chất bổ dưỡng- thức ăn mềm, cứng hay nước uống
Chẳng y phục, giường chiếu hay y áo,
Hay là ngay cả thuốc men để trị bệnh
Người giảng pháp không đòi gì từ người đến nghe
Mà chỉ luôn tâm niệm: “Xin cho con
Và tất cả chúng sanh hữu tình đồng thành Phật đạo” và
“Những gì con chia sẻ về giáo pháp để giúp đỡ mọi người
Là điều kiện thuận lợi cho niềm an lạc của riêng con”

---

[1]BA90 Chơn ngôn này có thể tìm trong Vaidya 1960b: 190; P819: 92.1.1.

[2]BA91 SP: 13.30, 13.32-35; Vaidya 1960a: 189; P781: 50.5.8-51.1.5.

4. Phân biệt giữa người mà các vị nên giảng pháp hay không nên giảng

Đừng giảng pháp khi không có yêu cầu thỉnh giảng; như trong *Kinh Giới Luật* (*Vynaya-sūtra*) của Guṇabhadrā {Đức Quang} có đề cập,[1] "Không nên giảng pháp khi không có yêu cầu". Ngay cả khi được mời, cũng cần phải tìm hiểu người nghe có thích hợp khi nhận giáo pháp đó không. Và ngay cả khi không được yêu cầu, chỉ giảng giáo pháp nào đó khi biết rằng người nghe thích hợp.

Liên quan về vấn đề này, *Định Vương Kinh* có nêu:[2]

> Khi có người yêu cầu
> Xin học hỏi giáo pháp, trước tiên hãy nói:
> "Tôi đã không được huấn luyện thâm sâu"
> Rồi nói: 'Bạn là người đầy kiến thức và thông thái
> Làm sao tôi giảng pháp cho người cao siêu như bạn?"
> Đừng giảng pháp do chỉ tình cờ
> Mà chỉ sau khi xem xét người nghe có phải là thích hợp
> Nếu biết rõ người nghe là khế hợp
> Hãy giảng giải ngay dù chẳng có yêu cầu

Thêm vào đó, trong *Giới Luật Kinh* ngài Đức Quang có đề cập:[3]

> Khi đứng, không giảng pháp cho người ngồi; khi ngồi, không giảng pháp cho người đang nằm; khi ngồi trên ghế thấp, không giảng pháp cho người ngồi trên ghế cao. Điều này tương tự như ghế tốt hay xấu. Đừng giảng pháp cho

---

[1]BA92 *Vinaya-sūtra*, P5619:222.3.7.

[2]BA93 SR:24.44-46. Đoạn văn trong trang 795: 308.4.8-308.5.2 là hoàn toàn khác với cách Ngài Tông-khách-ba trích dẫn. Cách trích dẫn của Ngài rất gần với cách viết trong chương 19 của *Śiksā-samuccaya* {*Tập Bồ-tát Học Luận*}, Vaidya 1960b: 189; P5336: 270.3.6-8.

[3]BA94 *Vinaya-sūtra*, P5619:218.3.3-7.

người đi trước trong khi mình bước sau. Đừng giảng pháp cho người đi trên đường trong khi mình đi ở bên lề. [31] Đừng giảng cho người che đầu lại hay người áo trên hay váy dưới xắn lên, người áo trên xếp lại và đặt lên vai , hay là người hai tay chéo với bàn tay đặt trên vai, hay hai bàn tay đan sau cổ. Đừng giảng pháp cho người có thắt nút trên đầu, đội mũ, mang vương miện, hay người có đầu quấn vải. Đừng giảng pháp cho người đang cưỡi voi hay ngựa, người ngồi trên ghe kiệu hay xe kéo, hay cho người đang mang giày hay mang bốt. Đừng giảng pháp cho người cầm cây gậy, cái dù, cái giáo, cây kiếm, hay những vũ khí khác, hay người mặc áo giáp.

Thích hợp để giảng pháp là những người không giống nhóm người kể trên. Thêm vào đó, những hướng dẫn này được áp dụng cho người không bị đau yếu.

C. Phương cách kết thúc một thời giảng trong liên hệ giữa lắng nghe và giảng giải giáo pháp.

Với tâm nguyện tha thiết hồi hướng những phước đức tạo được từ giảng giải và lắng nghe giáo pháp về mục tiêu tạm thời và tối hậu[1].

Nếu các vị giảng và nghe pháp theo cách thế đó, thì chắc chắn sẽ nhận được lợi ích như đã đề cập dù chỉ là một thời khóa. Các vị sẽ xóa tan đi được hết tất cả nghiệp chướng đã tích tạo vì không giữ trong tâm những gì đã nghe và giảng giải giáo pháp và đó là kết quả của việc không kính trọng giáo pháp và giảng sư và

---

[1]Theo đức Dalai Lama thì mục tiêu tối hậu này chính là sự việc hạt giống Phật được hoàn toàn phát triển trong ta (phương tiện chính là giới-định-tuệ) và mục tiêu tạm thời là giữ để tiếp tục tái sinh làm người để tu tập (phương tiện chính là bất bạo động và tâm vị tha). *Shantideva's Guide to a Bodhisattva's Way of Life*. Dalai Lama. MP3. Day 3. 2010. Truy cập 07/06/2011. <http://www.dalailama.com/webcasts/post/94-shantidevas-guide-to-a-bodhisattvas-way-of-life>.

v.v…Xa hơn nữa các vị sẽ ngừng các tích lũy mới của các trở ngại này. Cũng như vậy, khi các vị giữ trong tâm cách thức này để nghe và giảng giải giáo pháp, thì các giáo huấn đã được giải thích này sẽ lợi ích cho tâm thức của quý vị. Nói chung, sau khi tất cả các bậc cao minh nhận thức được điều này, các vị đã thực hành một cách tinh tấn; nói riêng, các guru {thiện xảo sư} đầu tiên trong các dòng truyền thừa của các giáo huấn này đã nỗ lực một cách nghiêm chỉnh và đầy tinh tấn.

Đây là một lời hướng dẫn cao quý. Các vị sẽ không chuyển hóa tâm được nếu không nắm chắc về điều này. Không có sự nắm chắc đó, cho dù các vị giảng giải sâu xa đến đâu về giáo pháp uyên thâm này, chính những giảng giải này thường chỉ phục vụ như là cộng hưởng với phiền não giống như là một vị giác thể hữu ích biến thành ma quỷ. Kết quả là, người ta nói: "Nếu các vị làm lỗi lầm từ ngày thứ nhất theo tháng âm lịch thì lỗi kia kéo dài đến tận ngày thứ mười lăm". Thế nên, ai người thông minh hãy tu tập theo cách lắng nghe và giảng giải thành công này và phải có ít nhất một phần của các phẩm chất này mỗi khi hành trì. [32] Đây là điều kiện tiên quyết quan trọng nhất trong việc giảng giải những hướng dẫn này.

Sợ rằng mình nói quá dông dài, tôi đã làm cô đọng lại những điểm quan trọng. Hãy hiểu chúng sâu xa hơn qua việc sử dụng các nguồn giáo pháp khác. Tới đây là chấm dứt phần giải thích về những điều tiên quyết của lời hướng dẫn.

Chương 4: Nương Tựa Vào Thầy

IV. Phương cách dẫn dắt tu sinh với những hướng dẫn thực tế
  A. Phương cách nương tựa vào thầy {đạo sư}, căn cơ của con đường tu tập
    1. Một số giải thích chi tiết để phát triển được mức hiểu biết chắc chắn
      a. Các đặc tính đặc trưng của Thầy để nương tựa được
      b. Các đặc tính đặc trưng của tu sinh khi nương tựa vào thầy
      c. Phương cách đệ tử nương tựa vào thầy
        1) Nương tựa về tư duy
          a) Những chỉ định tổng quát về thái độ cần có khi nương tựa vào Thầy.
          b) Đặc biệt, tạo niềm tin là căn cơ.
          c) Nhớ lòng tử tế của Thầy và kính trọng Thầy
        2) Nương tựa về hành trì
      d. Các lợi ích của việc nương tựa vào Thầy
      e. Các lỗi lầm khi không nương tựa vào Thầy
      f. Tóm tắt ý nghĩa của năm phần trên

———ॐ———

IV. Phương cách dẫn dắt tu sinh với những hướng dẫn thực tế

Các hướng dẫn thực sự được giải thích trong hai phần:

1. Phương cách nương tựa vào đạo sư (Chương 4-6)
2. Phương cách các đệ tử luyện tâm sau khi nương tựa vào thầy (Chương 7 và các chương sau)

A. Phương cách nương tựa vào thầy, căn cơ của con đường tu tập

Có hai phần giải thích về cách nương tựa vào Thầy:

1.Một số giải thích chi tiết cho việc phát triển đến mức hiểu biết chắc chắn (Chương 4)
2. Biểu thị lược yếu về cách duy trì trạng thái thiền (Chương 5-6)

1. Một số giải thích chi tiết cho việc phát triển đến mức hiểu biết chắc chắn.

Trong *Tâm Lưu Ký* {*Những Điều Cần Ghi Tâm*} (*Hṛdaya-nikṣepa-nāma*) của ngài Atiśa xác định rằng:[1]

> Ai trụ vững trong truyền thống Đại thừa
> Là nương tựa vào bậc Đạo sư xuất chúng.

Cũng như thế Döl-wa's (Dol-ba) trong *Phương Pháp Chú Giả Của Bo-do-wa* (*Po To Ba'i gsung sgros*) có đề cập:

> Trong tất cả những giáo huấn cá nhân "Đừng từ bỏ vị đạo sư xuất chúng" chính là hướng dẫn quan trọng nhất.

Như thế, vị thầy xuất chúng chính là cội nguồn của tất cả hạnh phúc tạm thời và lòng tốt nào đó, để bắt đầu tạo nên một phẩm chất tốt và diệt đi một lỗi lầm trong tâm và rồi từ từ sẽ thụ tạo được tất cả những nhận thức vượt qua những điều đó. Do vậy, phương cách các vị bắt đầu nương tựa vào thầy là quan trọng, vì trong *Bồ-tát Tạng* (*Bodhisattva-piṭaka*) xác định:[2]

> Nói tóm tắt, đạt được và hoàn thành tất cả Bồ-tát hạnh, và các việc tương tự như đạt được và hoàn thành các Ba-la-mật-

---

[1]BA95, P5346: 47.2.8-47.3.1.

[2]BA96 *Ārya-bodhisattva-piṭaka-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Bồ-tát Tạng Đại Thừa Kinh*} là chương 12 của Tạng Kinh *Ratna*-kūṭa {*Bảo Hằng Kinh* – một tạng kinh Đại Thừa cổ bao gồm 49 kinh Đại Thừa đã được Ngài Bồ-đề Lưu-chi (skt. bodhiruci) (Thế kỷ 5-6) dịch ra Hán ngữ}, P760.

> đa, các địa[1], các tính trì nhẫn, các định lực từ thiền, các tri kiến siêu việt, các khả năng ghi nhớ các giáo pháp đã nghe, các hồi hướng, các nguyện cầu, tự tin trong nói năng, và tất cả phẩm chất này của một vị Phật là được tạo duyên bởi vị đạo sư. Đạo sư là cội rễ mà từ đó các phẩm chất này khởi lên. Đạo sư là cội nguồn và nguồn gốc và là người sáng tạo từ đó chúng được phát sinh. [34]. Đạo sư tăng cường các phẩm chất đó. Chúng thuộc vào đạo sư. Đạo sư chính là nguyên nhân.

Bo-do-wa cũng nói rằng:

> Để đạt được giải thoát, không có gì quan trọng hơn đạo sư. Quan sát các hoạt động của cuộc đời này bằng cách nhìn vào người khác cũng đủ, nhưng các vị sẽ không học chúng tốt khi không có người hướng dẫn. Tương tự như vậy, không có đạo sư, làm sao ta thành công trên đường đi tới nơi mà mình chưa bao giờ đến, khi mình mới vừa tái sanh từ một cảnh giới khổ đau?

a. Các đặc tính đặc trưng của thầy để nương tựa được

Một cách tổng quát, trong các kinh và luận, những đặc tính định nghĩa của một vị thầy được đề cập tùy riêng mỗi truyền thừa. Tuy nhiên, mô tả sau đây về vị thầy hướng dẫn quý vị qua các giai tầng của con đường giác ngộ là nhân cách với các khả năng và {vị thầy này} hướng dẫn các vị theo con đường Đại thừa, đó là con đường tìm ra Phật tánh. Với tôn kính này, Phật Di-lặc trong *Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận* (*Mahāyānā-sūtralaṃkāra*):[2]

---

[1]Tức là sáu ba-la-mật-đa (skt. pāramitā – toàn hảo, viên mãn) để tu tập theo Bồ-tát đạo. và mười bậc Bồ-tát danh từ Hán-việt trong các kinh gọi là "thập địa" (skt. bhūmi – cấp bậc, địa vị).

[2]BA97 *Mahāyānā-sūtralaṃkāra-kārikā,* Bagchi 1970 (MSA): 17.10; P5521: 13.4.5-6.

Nương tựa vào thầy thuộc Đại thừa vốn là người giữ giới hạnh, bình thản, hoàn toàn tỉnh lặng;
Có phẩm chất tốt vượt trội đệ tử; năng động; có kiến thức về kinh điển dồi dào
Đầy tình thương quan tâm; có tri kiến thức thấu suốt về thực tại và thiện xảo trong hướng dẫn đệ tử. Và đã xóa đi được sự thiếu nhuệ khí.

Như vậy, ngài Di-lặc dạy rằng đệ tử phải nương tựa vào thầy người có mười phẩm chất này. Người ta nói rằng người không giữ giới hạnh thì không có căn bản để hướng dẫn giới luật cho người khác. Vì thế, một guru khi muốn trì giới cho đệ tử trước hết phải tự mình trì giới. Làm thế nào để họ tuân theo giới luật? Thật sự không ích chi khi họ làm xong một pháp tu tập nào đó, và rồi lấy kết quả nhận được ấn định như là một phẩm chất tốt về tri thức. Các vị giảng sư cần một phương cách khép tâm mình vào giới luật theo như các lời dạy chung của Đấng Chiến Thắng {tức là đức Phật}. Ba cách huấn luyện quý giá đích thực là theo con đường đó. Vì thế, đức Di-lặc đã xác định chúng với ba nhóm chữ này: "giữ giới hạnh, bình thản, hoàn toàn bình lặng".
Theo như lời đức Di-lặc nói: "giới hạnh" ở đây là huấn luyện về kỷ luật đạo đức. *Biệt Giải Thoát Kinh* {*Giới Bổn Tỳ-kheo Kinh*}(*Prātimokṣa-sūtra*) có đề cập:[1] [35]

Những giới luật giải thoát cá nhân
Là dây cương cài bằng đinh nhọn
Với tinh tấn thường hằng sẽ vừa vặn
Cho tâm ngựa chứng bị cột ràng.

[1]BA98 *Prātimokṣa-sūtra,* P1031: 143.2.2. Bảng giới luật (*vinaya*) cho các vị Tăng và Ni tụng hai lần mỗi tháng trong lễ sám hối. Tiếng tây tạng *So Sor thar pa'i mdo* có nghĩa là *Kinh về Giải thoát Cá nhân.*

Cũng như trong *Giới Luật Phân Biệt Luận* (*Vinaya-vibhaṅga*) xác định:[1]

> Đây là cái cương cột những đệ tử không giữ giới luật.

Như đã hàm ý ở trên, các giác quan theo đuổi những mục tiêu không đúng, và giống như con ngựa hoang, đưa đẩy ta đến những hành động không phù hợp. Thể như người nài thuần phục ngựa hoang bằng dây cương tốt, các thầy cũng vậy học hạnh giới luật đạo đức để kiểm soát các giác quan và chuyển thành những hành động thích hợp với sự tinh tấn vĩ đại. Từ đây, các thầy đã thuần hóa tâm giống như là các con ngựa hoang dã.

"Định" có nghĩa là đã hoàn thành việc tu tập về thiền định. Thiền định là trạng thái tâm thức duy trì được sự xả bỏ {không dính mắc hay phân tán}. Điều này đạt được bằng phương tiện nương tựa vào sự toàn tâm {chánh niệm} và tỉnh giác[2] về giới luật đạo đức, xa lánh những điều xấu trái và tham dự vào các hoạt động tốt.

"Hoàn toàn bình lặng" có nghĩa là đã hoàn thành việc rèn luyện về trí huệ. Điều này được thực hiện qua việc phân tích chuyên biệt {quán chiếu phân biệt} ý nghĩa của thực tại trong sự phụ thuộc vào định lực từ thiền, nơi mà tâm thức trở nên hoạt dụng.

Tuy nhiên, chỉ có những phẩm chất cao của tri kiến đến từ việc luyện tâm qua ba cách huấn luyện đó vẫn không đủ. Các vị thầy cũng phải có những phẩm chất tốt về việc tu học kinh điển. Vì thế: "hiểu biết sâu rộng về kiến thức kinh điển" có nghĩa là uyên bác về Tam Tạng Kinh Điển {gồm Giới, Luật và Luận} và các

---

[1] BA99 *Vinaya-vibhariga,*P1032: 149.5.1. Tsongkhapa muốn nói đến kinh *Lung rnani 'byed* (āgama*-vihariga, Phân Biệt Luận*). Đây là phần thứ hai trong giới luật.

[2] *Toàn tâm* hay *chánh niệm* ở đây được hiểu như là khả năng lưu giữ bền bỉ của tâm thức không bị phân tán hay xao lãng. Tỉnh giác (tỉnh thức, tự quán kiểm) là khả năng cảnh tỉnh và sáng suốt tự nhận ra được trạng thái hiện có của tâm để tự điều nghi cho thích hợp.

điều tương tự. Geshe[1] Drom-dön-ba (dGe-bshes [‘Brom]-ston-pa nói rằng khi “các đạo sư Đại thừa” giảng giải, thì các vị sẽ khiến cho đệ tử mình có một hiểu biết sâu xa. Khi thực hành những lời dạy này, các đạo sư phải chứng minh được điều gì thật có ích vào lúc giáo pháp suy yếu và những gì hữu dụng trong tình huống hiện tiền.

“Kiến thức về thực tại” nghĩa là tu tập đặc biệt về trí huệ – ý thức về tính vô ngã của mọi hiện tượng {pháp vô ngã}. Nói cách khác, tốt nhất là các vị Thầy có một cảm nhận về thực tại; nhưng nếu các thầy không có thì có thể chấp nhận được việc các thầy thấy biết về thực tại qua kinh điển và lý giải.

Mặc dù, các thầy đã được ban cho những phẩm chất cao trong việc học hỏi kinh điển và tri kiến, nhưng thật sự là không đủ nếu các phẩm chất này chỉ bằng hay thấp hơn đệ tử, thay vì vượt trội hơn. *Phẩm Ân Huệ* (*Mitra-varga*) đề cập:[2]

> Người suy đồi bởi dựa vào ai yếu kém;
> Giữ như cũ nếu tùy người cùng trình độ;
> Dựa vào người khá hơn, họ thành xuất chúng [36]
> Thế nên hãy nương vào kẻ giỏi hơn mình
>
> Nếu các người nương tựa vào kẻ giỏi hơn
> – Hoàn toàn bình lặng và giữ tròn giới hạnh
> Cũng như vượt xa về trí huệ thậm thâm
> Người sẽ thành tài hơn cả người giỏi kia.

Pu-chung-wa (Phu-chung-ba) nói rằng: “Khi nghe những câu chuyện về những người tài ba, tôi thường mô phỏng theo họ”.

---

[1]Geshe (tib. dge bshes, dạng gọi ngắn của thuật ngữ dge-ba'i bshes-gnyen, dịch nghĩa "pháp hữu"; từ nguyên Phạn ngữ kalyāṇamitra) Đây là một học vị Phật giáo Tây Tạng dành cho các tăng sĩ. Học vị này chủ yếu dùng trong trường phái Gelug (Cách-lỗ) và được chia thành nhiều mức, mức cao nhất gọi là geshe Lharampa.

[2]BA100 Ud: 25.5-6;P992:98.3.3-7. *Phẩm Ân Huệ* là tiêu đề của Chương 25 trong *Tiểu Bộ Kinh.*

Tha-shi (mTha'-bzihi) đã dạy "Tôi bắt chước những bậc trưởng lão của tăng đoàn Ra-dreng (Ra-sgreng)". Như vậy quý vị phải mô phỏng hay vượt qua những phẩm chất tốt của người khá hơn mình.

Sáu phẩm chất này - giữ giới hạnh {trì giới}, có định lực, hoàn toàn tỉnh lặng, có những phẩm chất vượt trội đệ tử, kiến thức sâu rộng do nghiên cứu nhiều kinh điển, và thấu suốt về thực tại – là những phẩm chất tốt được hấp thu cho riêng mình. Những phẩm chất còn lại – gồm tinh tấn, có kỹ năng hướng dẫn, có lòng quan tâm từ ái và không nản chí – là những phẩm chất tốt để chăm lo cho người khác.

Thêm vào đó, đoạn kinh còn dạy:[1]

> Thánh nhân không rửa tội lỗi bằng nước lã,
> Không xóa đau khổ chúng sinh bởi đôi tay
> Cũng chẳng chuyển kiến thức sang người khác được
> Họ giải thoát bởi truyền dạy chân lý của thực tại.

Như vậy, các vị Phật không tiến hành hành vi nào hết – như là "không rửa tội lỗi của người khác bằng nước lã" – mà chính là chăm lo người khác bằng cách chỉ ra chính xác đạo pháp.

Trong bốn phẩm chất để chăm lo cho người khác: "kỹ năng hướng dẫn đệ tử" bao gồm kỹ năng trong tiến trình hướng dẫn đệ tử và kỹ năng tinh thông trong việc giúp đỡ học trò hiểu biết. "Có lòng quan tâm từ ái" là có một động lực thanh tịnh cho việc trao truyền giáo pháp. Nghĩa là, thầy dạy bằng động lực từ bi và không tầm cầu vì lợi ích, kính trọng và v.v…. Bo-do-wa nói với Jen-nga-wa (sPyan-snga-ba): "Này con trai của Li-mo, dù ta đã giảng không biết là bao nhiêu giáo pháp, ta đã chưa bao giờ vui hưởng dù một lời cám ơn. Tất cả chúng sinh thật không được hỗ

---

[1]BA101 mChims-thams-cad-mkhyen-pa (Chim-tam-jay-kyen-ba) trong luận *mChims mdzod gyi'grel pa mngon pa'i rgyam* (*Vi Diệu Pháp Báu Luận Thích của mChim*)*:* 145-150, đã trích kệ này (LRCM: 36.7) và cho biết đó là từ giảng giải *Prajñāvarman* {*Bát-nhã Hộ Trì*} của Mārga*-varga* {Đạo Giới}: 12.10 trong kinh *Udāna-varga-vivaraṇa* (*Tiểu Bộ Kinh Mô Tả*)*,* nhưng không được tìm thấy ở đây.

trợ". Một vị thầy phải là như thế. "Tinh tấn" nghĩa là hoan hỷ thường hằng vì phúc lợi của người khác. "Không nản chí", nghĩa là không bao giờ mệt mỏi vì phải giảng giải nhiều lần – chịu đựng được sự khổ nhọc khi giải thích.
Bo-do-wa đã nói:

> Năm phẩm chất này: lòng quan tâm từ ái, kiến thức về thực tại, và ba sự tu tập là quan trọng hơn hết. Thầy của tôi Sahng-tsun (Zhang-btsun) không là học giả uyên thâm về kinh điển và không thể chịu đựng được hoàn cảnh xuống tinh thần. Thế nên, thầy ngay cả không cám ơn những người đã giúp mình. Tuy nhiên, vì có năm phẩm chất kia, thầy thật làm lợi lạc cho bất cứ ai gặp gỡ. [37] Nyen-don (gNyan-ston) không có kỹ năng chút nào trong khoa ăn nói. Ngay cả khi nói một câu hồi hướng cúng dường, thầy chỉ có thể suy nghĩ "Không ai trong số người hiện diện ở đây hiểu được tôi đang nói gì". Nhưng, vì có năm phẩm chất trên, nên thầy thật hữu ích giúp tất cả những khi gặp gỡ.

Đây chính là trường hợp những ai thành tựu cuộc sống riêng của mình bằng cách tán dương hay giảng giải những phẩm chất cao đẹp của các tu dưỡng trên, trong khi lại không cố gắng tinh tấn thực hành, thì không thích hợp làm thầy. Loại ca ngợi vô nghĩa đó chỉ là ngôn từ mà thôi. Tương tự như khi một người hăng hái tìm trầm hỏi người kiếm kế sinh nhai chỉ bằng cách giải thích phẩm chất tốt của trầm rằng "Ông có trầm không?" và người đó sẽ trả lời "Không".

Như trong *Định Vương Kinh* xác định:[1]

> Về sau sẽ có nhiều
> Nhà sư không giới nguyện
> Mà luôn nói "Tôi đã"

---

[1]BA102 SR:2.21-22ab, 3.24-27; P975: 277.2.5-6, 277.2.7-277.2.1.

Họ ca tụng giới luật
Nhưng lại không tinh tấn
Tự trì giới cho mình.

Về định, huệ và giải thoát, *Định Vương Kinh* cũng đề cập:

Một số người diễn tả
Phẩm chất tốt của trầm
Nói "Trầm giống như vầy:
Đó mùi hương êm dịu".
Rồi có người khác Hỏi*:*
"Bạn có một chút trầm
Đã ngợi ca đó chưa?"
Trả lời "Tôi không có
Nén hương tôi ca ngợi
Để làm phương sinh sống
Cũng vậy, càng có nhiều
Nhà sư không thiền định
Sống bằng ca tụng giới
Không hề giữ giới hạnh.

Kinh này cũng đề cập như thế cho ba phẩm chất: định, huệ và giải thoát.
Vị đạo sư giúp quý vị đạt được giải thoát chính là nền tảng của tâm nguyện sâu xa nhất của quý vị. Vì vậy, quý vị muốn nương tựa vào thầy thì phải hiểu biết những đặc tính này và cố gắng tìm được người thầy như thế. Cũng như vậy, thầy muốn kiếm trò phải hiểu những đặc tính này và cố gắng tìm cho được.

Hỏi: [38] Bởi vì đây là thời kỳ suy thoái {thời mạt pháp}, nên thật là khó khăn khi tìm thấy một vị thầy có những phẩm chất toàn diện tốt đẹp này. Vì thế, chúng tôi sẽ phải làm gì khi không tìm được một vị thầy như thế?

Đáp: Mật Điển Đồng Tử Vấn (*Subāhu-paripṛcchā-tantra*) trả lời rằng:[1]

> Tựa như cỗ xe chỉ có một bánh
> Sẽ không lăn bánh xuống đường dù là có ngựa.
> Cũng thế, như không ai trợ giúp về thiền định
> Người ta sẽ không đạt được giác ngộ.
> Những trợ giúp này phải với trí thông minh, trình hiện tốt, thanh tịnh lớn lao
> Của dòng truyền thừa được kính trọng, và nghiêng mình trước giáo pháp.
> Họ phải đầy tự tin, kiên trì và phải nghiêm giữ mọi giác quan.
> Họ phải nói năng dịu dàng, rộng lượng, và từ bi,
> chịu đựng đói khát và chịu phiền não.
> Không được tôn thờ những vị thần thể khác và người Bà la môn.
> Họ phải tập trung, tinh thông, có lòng biết ơn,
> Có tín tâm vào Tam Bảo.
> Bởi vì người có những phẩm chất tốt như vậy
> Rất hiếm hoi trong thời đại xung đột này,
> Nên hành giả Mật tông phải nương tựa vào người trợ giúp chỉ có
> Một nửa, một phần tư, hay chỉ một phần tám những phẩm hạnh này.

Như thế, rõ ràng là người trợ giúp phải có những phẩm tính này toàn phần hay ít nhất là một phần tám. Theo cách giải thích của Döl-wa trong *Phương Pháp Chú Giải của Potowa* thì Đại Trưởng Lão [*Atiśa*] nói rằng: *"Đó là điều tương tự như cung kính một vị đạo sư"*. Vì vậy, chấp nhận phẩm chất của một đạo sư có tối thiểu một phần tám của phẩm chất đề ra ở đây, trong kết hợp với những gì dễ có và khó làm.

[1]BA103 *Ārya-subāhu-paripṛcchā-nāma-tantra,* P428:34.3.8-34.4.3.

b. Các phẩm chất đặc trưng của đệ tử để nương tựa vào thầy.

Thánh Thiên xác định trong *Tứ Bách Kệ Luận* (*Catuḥ-śataka*):[1]

> Người ta nói người không phân phái, thông minh, và tinh tấn
> Chính là nơi chứa đựng những gì lắng nghe từ giáo pháp.
> Nếu không phẩm chất tốt của người hướng dẫn và
> Của những người nghe đều không xảy ra.

Thánh Thiên {skt. āryadeva} dạy rằng người được ban cho ba phẩm chất đó thích hợp để nghe pháp. Ngài cũng nói rằng nếu quý vị có tất cả những phẩm chất này, thì những phẩm chất tốt của thầy trong việc giảng dạy sẽ thể hiện như là các phẩm chất tốt chứ không phải là như là những lỗi lầm. Thêm vào đó, ngài nói rằng đối với người nghe có đủ phẩm chất tốt như thế, thì sẽ cũng luôn thể hiện như các phẩm hạnh tốt không lỗi lầm nào. Trong luận giải của Nguyệt Xứng[2] {skt. candrakīrti} có đề cập là nếu quý vị – những người nghe – không có những phẩm chất thích hợp để nhận giáo pháp, thì ảnh hưởng của những sai sót này của chính quý vị sẽ khiến cho ngay cả đến bậc thầy cực kỳ thanh tịnh người vốn giảng dạy quý vị cũng xuất hiện dường như có sai sót. [39] Thêm vào đó, quý vị sẽ xem lỗi lầm của người dạy thành những phẩm chất tốt. Vì thế, mặc dù quý vị có thể tìm được một vị thầy có đầy đủ phẩm chất tốt, cũng thật là khó khăn để nhận diện các vị đó. Do đó, thật là cần thiết cho một đệ tử phải có hoàn toàn ba phẩm chất này để có thể nhận biết được người thầy đó có tất cả các phẩm chất tốt đẹp và để từ đó nương tựa vào thầy.

---

[1]BA104 *Catuḥ-śataka-śāstra-kārikā,* Lang 1986 (Cś): 12.1;P5246: 138.1.1-2.

[2]BA105 *Bodhisattva-yogā-caryā-Catuḥ-śataka-ṭīkā* {*Bồ-tát Du-già Hạnh Tứ Bách Luận Thích*} P5266:252.5.8-253.1.7.

Về ba phẩm chất này: "không phân biệt" nghĩa là không theo phe nhóm nào cả. Nếu quý vị phân biệt, thì sẽ bị chướng ngại do thiên kiến và sẽ không nhận ra được những phẩm chất tốt. Vì bởi điều này, quý vị sẽ không khám phá ra ý nghĩa của các giáo pháp tốt đẹp. Như Thanh Biện {skt. bhāvaviveka} xác định trong *Trung Đạo Tâm Luận* (*Madhyamaka-hṛdaya*)*:* [1]

> Vì theo phe nhóm mà tâm căng thẳng,
> Nên chẳng bao giờ ta thấy bình an.

"Theo phe nhóm" có nghĩa là đem tâm tham chấp với hệ thống tôn giáo của riêng mình và thù nghịch với những hệ thống khác. Hãy tìm những điều đó từ trong chính tâm mình và xóa bỏ nó đi, như trong *Bồ-tát Giới Kinh* (*Bodhisattva-prātimokṣa*):[2]

> Sau khi từ bỏ sự khẳng định của riêng mình, hãy kính trọng và tuân giữ văn cú của đại sư và thầy trụ trì.

Hỏi: Như vậy thì có phải chỉ mỗi một phẩm chất thôi cũng đủ rồi?

Đáp: Dù rằng "không phân biệt", nhưng nếu quý vị không có sức mạnh tinh thần để phân biệt giữa những con đường đúng của sự giảng giải hay và những con đường giả tạo của sự diễn giảng sai lạc, thì cũng chưa thích hợp để nghe giáo pháp. Vì vậy, quý vị phải đủ thông minh để nhận ra cả hai điều này. Bằng cách này, quý vị sẽ bỏ đi được những gì không tạo nên kết quả, và rồi sẽ áp dụng những gì mang lại quả tốt.

---

[1] BA106 *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā,* P5255:4.2.3-4.

[2] BA107 *Bodhisattva-prātimokṣa-catuṣka-nirhāra-nāma-mahāyānā-sūtra.* Chữ prātimokṣa có nghĩa là những điều luật được hệ thống hóa của Bồ-tát giới.

Hỏi: Có phải chỉ cần hai phẩm chất là đủ?

Đáp: Dù rằng có hai phẩm chất này, thì cũng chỉ giống như vẽ một người đang nghe giáo pháp, quý vị thụ động, chưa thích hợp để nghe giáo pháp. Vì vậy, quý vị phải đầy tinh tấn.
Trong luận giải Nguyệt Xứng đề cập:[1] "Sau khi thêm ba phẩm chất của người học trò vào với hai phẩm chất về khả năng tập trung và phẩm chất về việc tôn kính giáo pháp và người giảng dạy giáo pháp đó thì tổng cộng là năm phẩm chất"
Rồi thì, năm phẩm chất này có thể giảm còn bốn:

(1) Cố gắng luôn tinh tấn lúc theo học
(2) Tập trung cao độ khi nghe giảng
(3) Kính trọng giáo pháp và thầy
(4) Loại bỏ những lời giảng xấu và giữ lại những lời giảng tốt.

Có trí thông minh là điều kiện thuận lợi để thăng tiến bốn điều trên. Không bè phái thì có thể loại bỏ được tình trạng bất lợi là theo phe này, phe nọ.
Hãy xem xét liệu rằng những yếu tố đã làm cho quý vị ứng hợp để được dẫn dắt bởi thầy được hoàn toàn chưa; [40] nếu các yếu tố đó hoàn chỉnh, hãy tu tập hoan hỷ. Nếu chưa hoàn chỉnh, quý vị phải cố gắng tạo những nhân duyên để đạt hoàn thành chúng trước khi đầu thai đời kế tiếp. Vì thế, phải biết các phẩm chất của người nghe. Nếu quý vị không biết những phẩm chất cần có, quý vị sẽ không tiến hành tìm hiểu ra rằng các phẩm chất đó có hoàn chỉnh hay không, và như thế làm hủy hoại mục đích của mình.

c. Phương cách đệ tử nương tựa vào thầy

---

[1]BA108 *Bodhisattva-yogā-caryā-Catuḥ-śataka-ṭīkā,* P5266: 253.1.1-2.

Một người có những phẩm chất thích hợp này để nhận giáo pháp phải tìm hiểu rõ xem vị đạo sư có đủ những đặc tính cần thiết đã giải thích ở phần trên hay không. Rồi sau đó người học trò này mới nhận những lời dạy từ vị thầy có đủ tiêu chuẩn. Ngay cả như vậy, trong tiểu sử của Geshe Drom-dön-ba và Sung-pu-wa (gSung-phu-ba) lại không phù hợp nhau về vấn đề này. Sung-pu-wa có rất nhiều Guru và lắng nghe bất cứ lời giảng nào đúng. Vì thế, khi đến từ vùng Kham (Khams), thầy đã lắng nghe từ ngay cả người cư sĩ giảng giải giáo pháp dọc theo hành trình. Các đệ tử của thầy cho cách thức này là không thích hợp để học giáo pháp, nhưng thầy đã đáp lời "Đừng nói như vậy. Tôi đã nhận được hai lợi ích".

Geshe Drom-dön-ba chỉ có vài guru – không nhiều hơn năm vị. Bo-do-wa và Gom-pa-rin-chen, chính là hai guru, bàn luận về cách nào là cách hay hơn. Cả hai đồng ý là cách của Geshe Drom-dön-ba là hay hơn trong các thời gian đó đối với những người tâm chưa được tôi luyện nên vẫn thấy lỗi lầm của thầy và mất niềm tin. Những gì họ nói dường như là thật. Vì vậy, quý vị nên có vài vị thầy thôi.

Nói một cách tổng quát, thầy là người mà quý vị nhận được những lời dạy hay, thầy là người hoàn toàn có khả năng hướng dẫn quý vị trên mọi con đường tu tập

1) Cách nương tựa trong tư duy

Cách nương tựa vào thầy trong tư duy được giải thích trong ba phần:

1. Một chỉ dẫn tổng quát về thái độ cần có khi nương tựa vào thầy
2. Đặc biệt, điều cốt tủy là tu luyện niềm tin
3. Luôn ghi khắc trong lòng sự tử tế của thầy và kính trọng thầy

a) Một chỉ dẫn tổng quát về thái độ cần có khi nương tựa vào thầy

Kinh *Gaṇḍa-vyūha*[1] dạy rằng quý vị phải kính trọng và phục vụ thầy với chín thái độ. Điều này bao gồm cả những điểm chủ yếu về tất cả các thái độ mà quý vị phải có khi nương tựa vào thầy. Nếu những điều này được rút gọn lại thì còn bốn thái độ như sau: [41]

1) *Thái độ giống như đứa con có trách nhiệm*. Điều này có nghĩa là bỏ đi sự độc lập của mình và tuân theo ý muốn của đạo sư. Đứa con có trách nhiệm không bắt đầu hành động nào tự ý mình, mà phải nhìn vào những biểu tượng trên khuôn mặt cha mẹ, tuân theo ý cha mẹ và làm những gì cha mẹ nói. Hãy đối với thầy theo cách này. *Thập Phương Hiện Tại Phật Tất Tại Tiền Lập Định Kinh* (*Pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-sūtra*) đề cập:[2]

> Người học trò nương tựa một cách đúng đắn vào thầy phải luôn luôn từ bỏ sự quyết đoán của chính mình và phải hành động theo ý muốn của thầy.

Điều này để chỉ về một vị thầy đầy đủ phẩm chất; có người nói rằng quý vị không nên để bất cứ ai dẫn dắt mình đi quanh co.

2) *Thái độ cứng rắn như kim cương*. Điều này có nghĩa là tạo một quan hệ gần gũi và vững chắc giữa thầy và trò, không thể

---

[1]BA109 Kinh *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* {*Phẩm Hoa Nghiêm* hay *Nhập Pháp Giới* hay *Tứ Thập Hoa Nghiêm*} là phần thứ 45 của bộ Kinh *Buddhāvataṁsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra* (*Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm Kinh*). Phần này (P761.3.5-292.4.4) viết về những yêu cầu và lòng tôn kính đối với đạo sư (guru) Dharmottara {Pháp Thượng}. Tiểu đề theo tiếng Tây Tạng do Tsongkhapa viết – sDong po bkod pa - khác với tiểu đề ở trang 761, vol. 26, sDong po brgyan pa.

[2]BA110 *Ārya-pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-nāma-mahāyānā-sūtra,* {*có nơi dịch là Bát Chu Tam Muội kinh*} P801:126.2.8.

chia cắt bởi bất cứ ai – như quỷ dữ, bạn xấu, và những gì tương tự. Cũng cùng trong kinh trên có xác định:[1]

> Và hãy từ bỏ tính chất thất thường trong các quan hệ gần gũi và khả năng thay đổi trong cách biểu lộ trên khuôn mặt.

3) *Thái độ như là trái đất*. Điều này có nghĩa là nhận tất cả trách nhiệm về hoạt động của đạo sư và không xuống tinh thần vì bất cứ trách nhiệm nào được giao phó. Giống như Bo-do-wa nói với những tu sĩ của Jen-nga-wa

> Các ông đã gặp geshe (dge-bshes) – người rõ ràng là một vị Bồ-tát,[2] và đã làm theo lời nói của thầy. Các ông đã có một phước báu thật lớn. Bây giờ hãy coi đó là điều ưu tiên, mà không phải là gánh nặng.

4) *Gánh vác trách nhiệm*. Điều này bao gồm sáu thái độ.
Thứ nhất, thái độ tương tự như là chân núi, nghĩa là những đau khổ khởi lên không làm quý vị xao động. Khi Jen-nga-wa ở tại Ruk-ba (Rug-pa), thì sức khỏe của Gom-ba-yon-den-bar's (SGom-pa-yon-ten-'bar) yếu hẳn đi vì cơn cảm nặng. Jen-nga-wa đã xin lời khuyên của thượng tọa Shon-nu-drak (gZhon-nu-grags) là có nên ra đi không. Shon-nu-drak trả lời: "Chúng ta đã ở tại lâu đài của Indra rất nhiều lần – một nơi cư trú rất tiện nghi với những cần thiết tốt về vật chất. Chỉ có hôm nay là ngươi có

---

[1]BA111 Ibid.: 126.3.1.

[2]BA112 dGe-shes['Brom]-ston-pa có ba đệ tử chính, gọi là ba "anh em" (*shu mched*) : Po-to-ba (Bo-do-wa), sPyan-snga-ba (Jen-nga-wa) và Phu-chung-ba (Pu-chung-wa) (Roerich: 263-264). Geshe Ngawang Lhundup nói họ là những người bạn tinh thần rất thân thiết. Po-to-ba khi nói "geshe của tôi" thì đó chính là sPyan-snga-ba như là biểu lộ của lòng thương mến và gọi thầy là Bồ-tát để tỏ lòng tán dương. Như vậy, geshe (dge-bshes) trong trường hợp này không thể dịch là "thầy', mà chính là để tỏ lòng kính trọng người đã đạt được một học vị, tương tự như là "tiến sĩ".

kinh nghiệm nương tựa vào một vị thầy Đại thừa và nghe giảng về giáo pháp Đức Phật. Vì thế , trú lại nơi con hiện đang ở là đúng đắn!"

Thứ hai, thái độ tương tự như là người đầy tớ cho cả thế giới, có nghĩa là làm tất cả công việc tệ nhất mà không hề nao núng. Ví dụ, thánh giả [*Atiśa*] và thông dịch viên của ngài phải ở lại tại vùng Tsang nơi đầy cống rãnh và bùn đất. Geshe Drom-dön-ba cởi hết áo của thầy ra và lau sạch những chỗ dơ.[42] Thầy lại phủ lên hết cả khoảng đó bằng đất khô màu trắng từ đâu không ai biết. Thầy cũng tạo một Maṇḍala [bằng sỏi đá và đất] trước mặt trưởng lão *Atiśa*.[1]. Vì thế, Trưởng lão đã thốt lên" Ồ (Ah-ray!)![2] Thầy cũng có một cái như thế tại Ấn Độ".

Thứ ba, một thái độ tương tự như là người quét dọn, nghĩa là xóa bỏ hoàn toàn tất cả sự kiêu hãnh và cảm giác tự tôn, và xem mình luôn ở vị trí thấp hơn đạo sư. Như Geshe Drom-dön-ba đã nói "Nước với chất lượng tốt không tụ đọng từ đỉnh cao của lòng kiêu hãnh" và như Jen-nga-wa nói "Khi thời gian gieo trồng của mùa xuân đến, hãy nhìn vẻ xanh mướt lớn rộng ra từ các đỉnh núi cao kia hay từ nơi thung lũng thấp này".

Thứ tư, thái độ tương tự như là nền tảng, nghĩa là nhận những trách nhiệm lớn của các hoạt động gian khổ nhất đạo sư giao phó với niềm vui thích.

Thứ năm, thái độ tương tự như là con chó, nghĩa là không nổi giận ngay cả khi đạo sư khinh thường hay la mắng gay gắt. Ví dụ, mỗi lần Dö-lung-ba (sTod-lung-pa) gặp Geshe Lha-so (dGe-bshes ihA-bzo), Dö-lung-ba la mắng khủng khiếp. Đệ tử của Lha-so là Nyak-mo-wa (Nyag-mo-ba) nói rằng: "Vị đại sư này ghét quý vị, cả thầy lẫn trò!" Geshe Lha-so đã trả lời "Ngươi nghĩ là ông quở mắng ta gay gắt? Đối với ta, dường như đó là

---

[1]BA113 Một Maṇḍala ở đây là 1 phẩm vật cúng dường tượng trưng cho toàn vũ trụ, mà người dâng cúng quán tưởng mình mang trong thân nhiều điều kỳ diệu.

[2]BA114 *Ah-ray* (*ah re*) là cách biểu lộ một sự vui mừng rất lớn.

được Heruka[1] ban ân phước mỗi khi được la rầy". Cũng như trong *Bát Thiên Tụng Bát-nhã Ba-la-mật-đa Kinh* (*Aṣṭa-sāhasrikā*) có đề cập:[2]

> Ngay cả khi người hướng dẫn về giáo pháp dường như coi thường và không đếm xỉa đến người đi cầu học, cũng đừng đối chất mà chi. Hãy cầu học với lòng kính trọng, không mệt mỏi và đầy tinh tấn.

Thứ sáu, thái độ như là một chiếc phà, có nghĩa là không mệt mỏi do những công việc vì guru, không kể biết bao nhiêu lần đã làm vì những hoạt động của đạo sư.

b) Đặc biệt, luyện niềm tin, là căn rễ

Tác phẩm *Bảo Quang Minh Chân Ngôn* (*Ratnolka-dharani*[3]) xác định:[4]

---

[1]Giác thể trung tâm hay bổn tôn của Mật điển *Cakrasaṃvara Tantra* {*Luân Diệu Lạc Mật Điển* – vòng diệu lạc mật điển}, (tib. Korlo Demchog Gyud) được xem thuộc về lớp Mẫu hệ của Mật điển *Anuttara Yoga Tantra* (*Tối Thượng Du-già Mật Điển*). Heruka, là giác thể trung tâm của Maṇḍala được biết như là Saṃvara (Diệu Lạc) là một trong những iṣṭhadevatā (Thần Thể, Bổn tôn) nền tảng, hay các Giác thể các trường phái Phật giáo Tân dịch ở Tây Tạng.

[2]BA115 *Aṣṭa-sāhasrikā-prajñāpāramitā-sūtra,* Vaidya 1960d:239; P734:172.3.2-3.

[3]Thuật ngữ Đà-la-ni là một phiên âm từ *dhāraṇi* có nghĩa "trì giữ" trong nghĩa sâu rộng hơn thì là phương tiện nâng cao ghi nhớ và thấu suốt. Có nơi cho là một dạng chú dài. Âm thanh của Đà-la-ni có công năng mạnh phát ra công đức. Có 4 loại: kṣānt-dhāraṇī trì giữ nhẫn nhục, mantra-dhāraṇī trì giữ mật chú, pada-dhāraṇī trì giữ ngôn từ và artha-dhāraṇī trì giữ ý nghĩa.

[4]BA116 *Ārya-ratnolka-nāma-dhāraṇi-mahāyānā-sūtra,* trích trong Vaidya 1960b: P5336: 184.1.1-3 {Tên dịch Việt khác là *Bảo Quang Minh Đà-la-ni Sở Thuyết Kệ*. Đây là một công trình đáng kể về

Niềm tin là điều kiện tiên quyết của tất cả phẩm chất tốt
Là sinh khởi của chúng, giống như mẹ
Người bảo vệ ta và làm tăng trưởng niềm tin.
Xóa tan đi mọi nghi ngờ, tránh xa được bốn dòng sông [vô minh, si mê, tham nhiễm và tà kiến],
Và tự tạo cho mình một thế giới đầy hạnh phúc và thiện mỹ.

Niềm tin xóa bỏ ưu phiền và làm tâm trong sáng.[43]
Tiêu diệt kiêu căng và là cội nguồn của lòng tương kính.
Đó là bảo vật và là đồ quý hiếm
Như những bàn tay, nó là căn bản của tích tụ phước điền
Đó là đôi chân tốt nhất đưa ta về con đường giải thoát

Cũng như trong *Thập Giáo Pháp Kinh* (*Daśa-dharmaka-sūtra*) xác định:[1]

Niềm tin là chiếc xe tốt nhất,
Chắc chắn đưa ta về Phật tánh
Thế nên, người, những kẻ thông minh
Tựa vào hướng dẫn của niềm tin.

Các công đức sẽ không khát khởi
Trong những người chẳng có niềm tin
Như mầm xanh chẳng bao giờ nở
Từ hạt bị lửa cháy xém đó.

---

nhiều phương diện ghi khắc biểu thị thể tính giáo pháp Đại thừa là Bồ-tát không nên tìm kiếm cho sự giải thoát cho riêng mình mà "cho lợi ích của tất cả chúng sinh hữu tình" mong muốn tái sinh trong các giới khác nhau và các nơi không mong muốn của sự sống. (*Ancient Indian Sect and Orders Mentioned by Buddhist Writers*. Bendall.C. Royal Asiatic. Society. 1901. p 122-127)}.

[1]BA117 The *Daśa-dharmaka-nāma-mahāyānā-sūtra* trong chương 9 *Ratna-kūṭa*, trích dẫn trong Vaidyu 1960b:1.11-14;202.2.4-6.

Như thế, trong ánh sáng của những gì quý vị đạt được là hiện hữu và những gì mất đi là chẳng có, niềm tin là căn bản của tất cả phẩm chất tốt đẹp.
Geshe Drom-dön-ba nói với *Atiśa*: “Ở Tây Tạng có nhiều vị đang tu thiền và hành trì, nhưng chưa ai đạt được phẩm chất tốt”. Vị Trưởng Lão nói: “Tất cả những phẩm chất tốt có ý nghĩa hay không có ý nghĩa trong Đại thừa Phật giáo có được nhờ việc nương tựa vào đạo sư. Người Tây Tạng các anh xem đạo sư chỉ là người thường thôi. Làm sao có được những phẩm chất tốt đây?” Lại một lần nữa, ai đó lớn tiếng hỏi Trưởng Lão: “*Atiśa*, xin Ngài vui lòng cho chúng con lời dạy bảo”, Ngài cười lớn. “Ha, ha. Thính giác tôi vẫn còn rất tốt. Đối với tôi, muốn được giáo huấn cá nhân, quý vị cần phải có niềm tin, niềm tin, niềm tin!” Như thế, niềm tin là tối quan trọng.

Nói một cách tổng quát, niềm tin có nhiều loại – tin vào Tam Bảo, tin vào nghiệp và hệ quả của nó, tin vào Tứ Diệu Đế. Tuy nhiên, ở đây chúng ta nói về niềm tin đối với đạo sư. Trong nội dung về phương cách đệ tử nên nghĩ về đạo sư của mình như thế nào, trong *Kim Cương Thủ Điểm Đạo Đại Mật Điển* (*Vajrapāṇi-abhiṣeka-mahā-tantra*) có đề cập: [1]

> Nếu các ngươi hỏi, bạch Mật Pháp Vương, phương cách nào một đệ tử nên nghĩ về thầy của mình, thì ta sẽ trả lời là hãy nghĩ về thầy mình giống như là nghĩ về Thế Tôn.
>
> Nếu đệ tử nghĩ về thầy mình cách này,
> Họ sẽ luôn luôn tu tập nhiều công đức
> Họ sẽ thực chứng trở thành các quả Phật
> Và mang lợi lạc đến toàn thể thế gian.

Trong các kinh điển Đại thừa cũng như đã được dạy rằng quý vị phải nghĩ về guru như là vị Tôn Sư này. Các bản văn về giới luật

---

[1]BA118 *Vajrapāṇi-abhiṣeka-mahā-tantra,* P130; 90.5.1-2.

cũng đề cập đến điều đó, và ý nghĩa của các mệnh đề này như sau: khi quý vị công nhận ai đó là một vị Phật, quý vị sẽ không quan tâm đến các lỗi lầm của vị đó, và chỉ để ý đến các phẩm chất tốt của người đó thôi. [44] Tương tự như vậy, phải hoàn toàn gác qua một bên quan niệm lỗi lầm của đạo sư và luyện tập mình chú tâm vào những phẩm chất tốt của đạo sư. Nghĩa là làm theo như bài kệ đã trích ở trên, trong *Kim Cương Thủ Điểm Đạo Đại Mật Điển:*[1]

> Hãy giữ trong tâm phẩm chất tốt của thầy
> Đừng bao giờ để ý lỗi lầm thầy có
> Giữ gìn phẩm chất tốt, sẽ đạt chứng ngộ
> Chỉ để ý đến các lỗi lầm của thầy,
> Ngươi sẽ không bao giờ thấy được chứng ngộ.

Đạo sư của quý vị có thể có phẩm chất tốt nhiều hơn, và chỉ có những lỗi lầm nhỏ. Nếu quý vị chỉ xét nét những lỗi đó, thì điều này sẽ cản trở con đường giác ngộ của chính mình. Trong khi đó, ngay cả trường hợp đạo sư có rất nhiều lỗi lầm, quý vị sẽ tự tạo duyên cho thành tựu chính mình nếu tu tập niềm tin qua việc tập trung vào những phẩm chất tốt mà không tìm đến các lỗi lầm kia.

Vì thế, khi một người nào là đạo sư của mình, cho dù người đó có lỗi nhỏ hay lớn, hãy suy nghiệm về những bất lợi của việc xét nét các lỗi lầm đó. Hãy suy đi ngẫm lại để xóa tan đi khuynh hướng kia, và rồi ngưng xét nét. Ngay cả khi với ảnh hưởng của những yếu tố như quá nhiều phiền não hay là không đủ tận tâm dẫn đến việc nghĩ tưởng đến lỗi của đạo sư của quý vị, thì cũng hãy sám hối và nguyện từ đó không vi phạm nữa. Một khi quý vị đã làm như thế, ảnh hưởng của ý niệm đó sẽ từ từ phai lạt đi.
Thêm vào đó, hãy chú tâm vào các phẩm chất tốt mà đạo sư có – như là trì giới, hạnh học hỏi, và niềm tin – và suy ngẫm về

---

[1]BA119 *Ibid.:50.3.5-6.*

những đặc tính này. Khi quý vị đủ duyên với việc này, thì có thể nhận ra là đạo sư của mình chỉ có một số lỗi lầm nhỏ thôi. Tuy nhiên, điều này không làm cản trở lòng tin của quý vị bởi vì sự chú tâm đang được đặt vào những phẩm chất tốt. Ví dụ, mặc dù quý vị nhận ra có thể có nhiều phẩm chất tốt của những người mình không thích, thì cảm nhận mạnh mẽ về những lỗi lầm cũng sẽ lấn át nhận thức về các phẩm chất tốt của họ. Tương tự như vậy, quý vị có thể nhận thấy mình có nhiều lỗi của mình, nhưng nếu cảm nhận về các phẩm chất tốt rất mạnh mẽ thì nó sẽ chôn vùi được bất kỳ cảm nhận nào về các sai sót của quý vị.

Như vậy, điều đó tương tự như ví dụ sau đây. Đại Trưởng Lão theo quan điểm Trung Đạo và Ser-ling-ba theo quan điểm của "tự tính liệt kê" Duy Thức. Vì thế, quan điểm của *Atiśa* là cao siêu hơn của Ser-ling-ba {skt. Dharmarakṣita – tên dịch nghĩa: Pháp Hộ}. Nhưng *Atiśa* vẫn kính trọng Ser-ling-pa như là đạo sư mà không có đạo sư nào khác của mình qua mặt được, bởi vì *Atiśa* đã đạt được tâm giác ngộ và hiểu được tổng quan của các giai tầng trên con đường Đại thừa nhờ vào vị thầy này. [45]

Suy ngẫm về các phẩm chất tốt của guru, và đừng tìm kiếm những lỗi lầm của đạo sư. Cũng không được phân biệt các guru khởi từ vị mà quý vị đã học một câu kệ, ngay cả khi guru có các lỗi về giới luật. Trong *Bảo Vân Kinh* (*Ratna-megha-sūtra*) có đề cập:[1]

> Khi các ngươi nương tựa vào đạo sư, hành động đạo đức của ngươi gia tăng và hành động phi đạo đức giảm đi. Hiểu như thế, bồi đắp ý tưởng vị thầy trụ trì chính là Thầy cho dù vị đó học nhiều hay ít, có kiến thức hay không, giữ gìn giới luật hay phạm lỗi. Tương tự như khi ngươi thương mến và tin vào Thầy, nên hãy thương mến và tin vào thầy trụ trì như vậy. Hãy nuôi dưỡng lòng tôn kính thầy và phục vụ thầy. Hãy nghĩ rằng ngươi sẽ hoàn thành tất cả những tích lũy

---

[1] BA120 *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyānā-sūtra {Bảo Vân Đại Thừa Kinh – kinh Đám Mây Quý Giá},* P897: 215.1.4-8.

> {công đức} dẫn đến giác ngộ và xóa tan đi những phiền não mà ta vẫn còn mang theo. Rồi thì ngươi sẽ an vui và hoan hỷ. Hãy tôn trọng hành vi đạo đức theo lời của đạo sư, nhưng đừng làm những lời nào của đạo sư có chứa khía cạnh phi đạo đức.

Cũng như thế *Cư Sỹ Ugra Vấn Kinh* (*Gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-sūtra*) có viết:[1]

> Ô hô, các đệ tử, một số Bồ-tát đã cố gắng một cách tinh tấn khi thọ nhận truyền khẩu các giáo pháp và trì tụng. Họ có thể có các đại sư vốn họ đã từng nghe giảng, đã được khẩu truyền, hay đã thấm nhuần từng đoạn kệ có bốn dòng giảng {tứ cú kệ đẳng} về bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ, hoặc tích lũy những công năng về Bồ-tát đạo[2]. Họ phải nên tôn kính thầy vì các giáo pháp này. Các vị Bồ-tát có thể phục vụ và kính trọng các Thầy mà không hề giả tạo. Họ có thể làm điều đó bằng tất cả hình thức của phẩm vật cúng dường, tôn kính, và thờ phượng nhiều kiếp lượng[3] tương đương với số lượng chữ, câu, và mẫu tự trong

---

[1]BA121 *Ārya-gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Ugra tên dịch nghĩa là Cường Nộ* – dịch nghĩa tên Kinh là *Cư Sĩ Ugra Cầu Vấn Đại Thừa Kinh*} là chương 19 của *Ratna-kūṭa,* trích dẫn trong Vaidya 1960b: 2.9-13; 271.4.4-8.

[2]*Kim Cương Kinh* có nhiều đoạn dạy về việc thành tựu nếu trì tụng dù chỉ bốn câu dạy về các ba-la-mật-đa đề cập bên trên. *Kinh Kim Cang*. Thích thanh Từ. 1997. Thư Viện Thường Chiếu. Truy cập 12/05/2011. <http://www.thuong-chieu.org/uni/KinhSachThiKe/Kinh/KinhKimCang/TRANG_CHINH.htm>.

[3]Từ chữ eon (skt. kalpa) Đây là một khoảng thời gian rất dài. Một cách ngắn gọn có 3 loại kiếp lượng chính: Tiểu kiếp (Skt. antah-kalpa) vào khoảng 16.678.000 năm; trung kiếp (skt. asankya-kalpa) dài bằng 20 tiểu kiếp; đại kiếp (skt. maha kalpa) bằng 4

những thi kệ mà họ đã được dạy. Chưa đủ đâu, này các đệ tử, họ cũng chưa tạo đủ kính trọng các đại sư này như các thầy xứng đáng được hưởng. Trong trường hợp đó, có cần thiết phải đề cập sự thiếu sót khi bày tỏ lòng kính trọng thầy hay không?

c) Nhớ nghĩ về lòng tử tế của thầy và kính trọng

Thập Giáo Pháp Kinh đề cập:[1] [46]

> Phát triển các ý tưởng sau trong việc kính trọng các thầy. Con đã lang thang một thời gian dài trong cõi luân hồi và các thầy đã đi tìm con; Con đang mê ngủ, bị che mờ bằng ảo tưởng lâu năm và các thầy đã đánh thức con dậy; thầy đã kéo con lên từ sâu thẳm nhất của bể luân hồi; Con đã đi vào con đường xấu, thầy chỉ cho đường đầy thiện ý; thầy giải thoát con ra khỏi tù ngục luân hồi; Con đã hao mòn vì bệnh hoạn trong thời gian dài, và thầy là y sĩ; thầy là đám mây tạo mưa giúp con thoát khỏi cơn lửa cháy vì tham đắm và những gì tương tự.

Cũng như trong *Hoa Nghiêm Kinh* viết:[2]

> Này Thiện tài Đồng Tử, thầy là người bảo vệ con trong những cảnh giới buồn khổ; họ là người giảng cho con nghe sự đồng đẳng của các pháp; họ đã chỉ cho con đường nào dẫn đến an lạc và nẻo nào đưa đến bất hạnh; họ đã hướng dẫn con những điều lành; họ đã khai mở cho con đường đến

---

trung kiếp. "*Phật Giáo Chính Tín*". Thích Thánh Nghiêm. Chương Kiếp Là Gì. Thư Viện Hoa Sen. <http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-75_4-7684_5-50_6-3_17-204_14-1_15-1/>. Truy cập 08/05/2011.

[1]BA122 *Daśa-dharmaka -sūtra,* P760: 204.2.2-6.

[2]BA123 *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* {Phẩm *Nhập Pháp Giới – Hoa Nghiêm Kinh*}*,* Vaidya 1960c: 131; P761: 184.1.7-184.2.4.

vùng thông suốt mọi sự {nhất thiết trí, toàn trí}; họ đưa con đến trạng thái nhất thiết trí; họ tạo cơ duyên cho con được vào đại dương thực tại {nhập thanh tịnh đại hải giới}; họ chỉ cho con biển các pháp trong quá khứ, hiện tại, và vị lai; và họ là người đã chỉ cho con thấy vòng pháp tập của những tôn giả {thiện tri thức}. Họ là người đã làm đạo hạnh của con gia tăng. Ghi nhớ tất cả những điều này, con sẽ rơi nước mắt.

Ôn lại sự tử tế của thầy theo như lời xác định này. Hãy tự mình thay chữ "họ" bằng nhóm chữ "những thầy này" trong tất cả những câu diễn tả về lòng tử tế của thầy. Rồi hãy đặt một bức hình của thầy trước mặt. Đọc những lời kinh thật lớn, nhất tâm tập trung vào ý nghĩa của kinh. Với cách tương tự, hãy thay những chữ này trong kinh đề cập trước đây [*Thập Giáo Pháp Kinh*].

Thêm vào đó, *Hoa Nghiêm Kinh* còn đề cập:[1]

Con là Thiện Tài, đã đến đây nhất tâm niệm: "Đây là thầy của con, những người hướng dẫn về giáo pháp,
Người đã chỉ cho con thấy diệu hảo của mọi vật
Và dạy con đầy đủ về Bồ-tát Đạo"
"Bởi vì khai sanh những phẩm chất này cho con, nên được xem như là người mẹ
Bởi vì cho con nguồn sữa của phẩm chất tốt, nên được xem như là dưỡng mẫu
Các thầy dạy cho con thấu đáo mọi ngành ngọn của giác ngộ.
Đã đẩy lùi đi những tác nhân gây điều tai hại; [47]
Như y sĩ, thầy đã giải thoát con khỏi tuổi già và tử biệt.
Như Đế Thích, linh trưởng của các thần thể, nhỏ nước mưa cam lồ xuống;

---

[1]BA124 Ibid., Vaidya 1960c: LIV.70, 72-74, 71, 75; P761: 297.4.1-6.

Như trăng tròn, thầy đã cho con tràn đầy giáo pháp trắng trong về đức hạnh;

Chỉ cho con đường về an lạc, thầy giống như ánh sáng mặt trời soi;
Đối với bạn hữu hay kẻ thù, thầy tựa như núi non hùng vỹ;
Thầy có tâm bình thản như đại dương;
Thầy chăm sóc toàn diện cho con, là hoa tiêu của những chuyến phà"
Con đã đến đây với tâm tư như thế.

"Những vị Bồ-tát này khiến tâm con phát triển;
Các ngài tạo tác cho tâm con giác ngộ như là những đứa con của Đức Phật;
Thế nên, những vị thầy của con được Phật tán dương".
Với ý tưởng thiện đức như thế, con đã đến đây.

"Vì bảo vệ thế giới, thầy như là những anh hùng;
Thầy là thuyền trưởng, là người bảo vệ, là nơi con nương tựa.
Là con mắt cho con niềm an lạc".
Với tâm tưởng đó, con tôn kính và phục vụ thầy.

Để làm theo lời xác định này, quý vị cũng thế phải luôn nhớ đến lòng tử tế của thầy với các câu kệ này, dùng giai điệu và thay mình vào vai trò của Thiện tài Đồng Tử.

2) Phương cách nương tựa trong thực hành

Trong *Đạo Sư Ngũ Thập Tụng* (*Guru-pañcāśikā*) ngài Mã Minh {skt. aśvaghoṣa} có đề cập:[1]

Những gì cần thiết đều chỉ rõ ở đây –

---

[1]BA125 *Guru-pañcāśikā:* 46-47; P4544: 206.1.7-8.

Làm bất cứ gì để vừa lòng đạo sư
Xóa tan những gì làm thầy mình khó chịu
Phân tích ngọn ngành và tinh tấn thực hành

Khi hiểu rõ lời dạy của Kim Cương Trì,
"Đạt chứng ngộ vì nương tựa đúng vào Thầy"
Làm vui lòng các đạo sư trong mọi sự.

Nói tóm tắt, quý vị phải cố gắng làm vui lòng các đạo sư và xóa tan đi hết những gì làm thầy không an vui.

Ba phương cách để làm vui lòng thầy là cúng dường phẩm vật {1}, tôn kính và phục vụ với cả thân thể và lời nói {2} và hành trì theo như lời dạy của các thầy {3}. Điều này cũng đề cập trong *Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận* của Phật Di-lặc:[1]

Nương tựa vào Thầy bằng cách
Tôn kính, cúng dường, phục vụ và hành trì.

Và:

Người kiên định hành trì như lời thầy dạy
Đúng nghĩa chính là làm vui lòng thầy.

1) Cúng dường phẩm vật

Theo *Đạo Sư Ngũ Thập Tụng:* [2]

Nếu ngươi luôn nương tựa vào thầy như hứa nguyện
Bằng cách cúng dường những gì không thường làm -[48]
Con cái, người phối ngẫu và chính cả đời mình –
Thì cần chi nói đến các nguồn trong tạm bợ?

---

[1]BA126 MSA: 17.11; P5521: 13.4.6-8.
[2]BA127 *Guru-pañcāśikā:* 17,21; P4544: 205.4.4, 205.4.6-7.

Và:

Cúng dường Bổn Sư như hứa nguyện
Thường hằng cúng dường chư Phật
Cúng dường là huân tập phước báu;
Tu huân tập phước báu và trí huệ siêu việt rồi đến chứng ngộ tối thượng.

Thêm vào đó, Lak-sor-wa (Lag-sor-ba) còn nói:

> Nếu các ngươi cúng dường những gì xấu trong khi mình sở hữu những gì tốt đẹp, thì đó chính là hủy hoại đi lời nguyện. Nếu vị bổn sư bằng lòng với những điều này hay các ngươi không có gì khá hơn những phẩm vật xấu đó, thì mình không có lỗi gì cả.

Điều này tương tự như trong *Đạo Sư Ngũ Thập Tụng* có đề cập:[1]

Người cầu mong được vô tận
Cúng dường lên bổn sư
Từ vật ít bắt mắt nhất
Đến loại vô cùng quan trọng

Thêm vào đó, tầm nhìn của đệ tử khác với tầm nhìn của các đạo sư. Đệ tử phải thể hiện hành động cúng dường này bởi vì đạo sư là phạm vi vô thượng để quý vị tích tụ phước báu và trí tuệ siêu phàm. Tuy nhiên, các đạo sư không được chỉ nghĩ về quà cáp. Sha-ra-wa (Sha-ra-ba) nói rằng:

> Chúng ta dùng chữ "đạo sư" để chỉ người hành trì tu tập và không màn chi đến của cải vật chất.
> Ai người làm trái lại những điều trên không thích hợp là một đạo sư cho người muốn đạt được giải thoát.

[1]BA128 Ibid.: 20; P4544: 205.4.6.

2) *Tôn kính và phục vụ với thân thể và lời nói*. Điều này để chỉ cho những hành động dành cho thân thể như tắm, xoa bóp, rửa sạch những vết dơ trên cơ thể, và chăm sóc về dinh dưỡng, cũng như chỉ rõ cho mọi người thấy các thiện đức của đạo sư.

3) *Thực hành theo lời dạy của đạo sư*. Nghĩa là không trái ngược lại lời dạy của đạo sư. Đây là điều quan trọng nhất. Như *Bổn Sanh Kinh có viết:*[1]

> Việc tôn thờ mà các con phải làm để trả ơn thầy
> Chính là thực hành theo như lời thầy dạy.

Hỏi: Quý vị phải thực hành theo như lời dạy của các đạo sư. Và rồi chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta nương tựa vào các thầy và điều đó dẫn quý vị đến con đường không đúng và đưa đến những hành động trái với ba điều giới? [2] Như vậy quý vị có phải làm y như lời đạo sư không?

Đáp: Về vấn đề này, Đức Hiền {skt. Guṇabhadrā} trong *Giới Kinh* nói rằng:[3] "Nếu thầy dạy quý vị những gì không tương hợp với giáo pháp, hãy từ chối". Cũng như thế, *Bảo Vân Kinh* có đề cập [4] "Đối với những điều thiện hãy làm như lời các thầy dạy, nhưng đừng làm theo như lời các đạo sư nếu đó là điều bất thiện". Vì thế, quý vị phải không nghe theo những lời hướng dẫn bất thiện. Câu chuyện về lần tái sanh thứ mười hai rõ ràng cho

---

[1]BA129 Jm:17.32a-b;P5650:28.5.4-28.5.5.

[2]Theo giảng giải của Geshe Lhundub Sopa thì ba điều đề cập gồm giáo pháp liễu nghĩa (1), các nguồn tin cậy khác (2) và lập luận hợp lý về bản chất chân thật của các hành vi đúng đắn (3). (p.147. "*Step on the Path to Enlightenment*". Geshe Lhundub Sopa. Vol1. Widom. 2004).

[3]BA130 *Vinaya-sūtra,* P5619:201.2.6.

[4]BA131 *Ratna-megha-sūtra,* P897: 215.1.8.

quý vị biết ý nghĩa của việc không làm những điều trái khoáy.[1] [49].

Tuy nhiên, thật là không đúng khi lấy việc làm sai của các đạo sư làm một lý do để bào chữa cho những hành vi sai trái theo sau đó, ví dụ như không kính trọng, chỉ trích hay coi thường các đạo sư. Tốt hơn là nên từ chối một cách lịch sự, và đừng làm như lời hướng dẫn của thầy. *Đạo Sư Ngũ Thập Tụng:* [2]

> Nếu ngươi không thể làm như lời dạy của đạo sư
> Hãy xin từ chối với những lời nhẹ nhàng êm dịu.

---

[1]BA132 Câu chuyện về lần tái sanh thứ mười hai là chuyện kể về một đời của Đức Phật khi Ngài là một vị Bà-la-môn tại Ấn Độ. Câu chuyện như sau: một hôm thầy giáo của một nhóm người Bà-la-môn trẻ quyết định thử thách học trò. Trước tiên ông khởi động lòng trắc ẩn của các học trò bằng cách kể lể về vấn đề tài chánh của mình. Rồi ông tuyên bố: "người ta nói: 'Khi một người Bà-la-môn mất của cải tiền tài, thì ăn cắp cũng là một hành động đạo đức.' *Đấng* Phạm Thiên, đấng sáng tạo ra vũ trụ, là cha của tất cả người Bà-la-môn. Khi một người Bà-la-môn mất của cải, sẽ là điều chấp nhận được khi họ đi ăn cắp, bởi vì mọi thứ là do Đấng Phạm Thiên sáng tạo, và Bà-la-môn là người sở hữu những sáng tạo đó. Vì vậy, xin vui lòng đi và ăn cắp một cái gì đó". Phần lớn các học trò trả lời họ sẽ không làm như vậy, duy chỉ có một người - người đã trở thành Đức Phật Thích Ca Mâu Ni - thì im lặng. Khi vị thầy hỏi người học trò này giải thích về sự im lặng, vị này đã trả lời: "Thầy, là thầy của con, đã bảo chúng con đi ăn cắp, nhưng theo lời hướng dẫn thông thường ăn cắp là một việc làm sai trái. Mặc dù thầy nói như vậy, nhưng dường như nó không đúng". Thầy giáo rất hài lòng và nói: "Ta nói như vầy để thử các con thôi. Đó là người học trò đã thực sự hiểu lời dạy của ta. Đó là người học trò không bị lôi cuốn theo bất cứ điều điên rồ nào như dòng nước chảy, mà quán xét những lời thầy dạy, và tự mình làm quyết định. Đó là đệ tử giỏi nhất của ta".

[2]BA133 *gurupañcāśikā:* 24cd; P544:205.4.8-205.5.1.

Thêm vào đó, khi quý vị nương tựa vào các thầy theo cách này, thì sẽ thấm được một phần lời thầy dạy. Như trong *"Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận"* có đề cập:[1]

> Với thâu nhận một sự chia sẻ giáo huấn của đạo sư
> Đệ tử nương tựa vào thầy để có được thiện đức, mà không là vật chất.

Bo-do-wa đã nói

> Khi Ananda {tên dịch nghĩa "Khánh Hỷ"} được chỉ định là thị giả của Đức Phật, Ngài nghĩ đến những người theo đạo Phật trong tương lai và nguyện rằng: "Con sẽ phục vụ và kính trọng Thầy cho dù có phải chịu điều kiện là con sẽ không được phép giữ y áo Ngài không dùng nữa hay thọ dụng thức ăn còn lại của Ngài, và con sẽ luôn hầu cạnh bên Ngài". Quý vị, những đệ tử ngày nay không hề coi trọng giá trị của giáo pháp, mà chỉ đánh giá tình trạng phân chia công việc của đạo sư cho chúng ta như là được biểu lộ qua từng tách trà mà guru ban tặng chúng ta. Đây chính là sự hư hỏng sâu xa của quý vị.

Đối với thời gian bao lâu quý vị nên nương tựa vào thầy, Bo-do-wa đề cập:

> Mỗi một đệ tử đến là thêm gánh nặng cho tôi. Mỗi đệ tử đi là nhẹ chút lòng. Nếu ở xa đạo sư thì không lợi ích chi cho đệ tử. Thế nên, hãy hành trì trong thời gian dài với khoảng cách trung bình.

d. Lợi ích khi nương tựa vào thầy

Nhờ nương tựa vào thầy, quý vị sẽ đến gần Phật tánh hơn; sẽ làm vui lòng các Đấng Chiến Thắng; sẽ không mất các thầy

---

[1]BA134 MSA: 17.14; P5521: 13.5.1.

trong tương lai; sẽ không rơi vào các giới thấp[1]; nghiệp xấu cũng như phiền não không chiếm ngự ta; qua chánh niệm của những hành vi Bồ-tát {Bồ-tát hành} và bởi vì không mâu thuẫn với các hành vi đó nên những thiện đức đã thu thập được sẽ ngày càng tăng trưởng, và quý vị sẽ đạt được những mục đích tạm thời và tối hậu[2]; sau khi đạt được phước đức vì phục vụ và kính trọng thầy với tư duy và thực hành, quý vị sẽ tạo được lợi lạc cho mọi người và cho chính ta, và đạt được phước báu cùng trí huệ siêu phàm. [50]

Cùng trong ý hướng như vậy, *Hoa Nghiêm Kinh* có đề cập:[3]

> Đệ tử của dòng truyền thừa tốt đẹp, Bồ-tát được sư phụ hỗ trợ đúng mực sẽ không bị đọa vào các cảnh giới đau khổ. Bồ-tát được thầy ân cần để ý không làm trái ngược lại tu tập Bồ-tát. Các Bồ-tát được thầy chăm sóc sẽ vượt cao lên trong thế giới này. Các Bồ-tát phục vụ và kính trọng thầy luôn hành động không bao giờ quên bất cứ hành vi Bồ-tát nào. Các Bồ-tát được thầy để tâm hoàn toàn sẽ không bị khuất phục bởi nghiệp bất thiện và các phiền não.

---

[1]Chúng sinh thuộc dục giới, theo Phật giáo được chia thành 6 giới (skt. ṣaḍgati): trời (skt. deva - thiên), người (skt. manusya - nhân), thần (skt. asura - a-tu-la), súc sinh (skt. tiryagyoni), ngạ quỷ (skt. preta) và địa ngục (skt. naraka). Trong đó, ba giới thấp hay giới đau khổ là súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục. *Desire Realm*. Wikipedia.org. Truy cập 08/05/2011.

[2]Mục đích tối hậu của người tu tập là đạt thành Phật quả và mục đích tạm thời là không bị tái sinh vào các giới thấp hay tái sinh vào giới người để tiếp tục tu tập thuận tiện. Pháp giảng của đức Dalai Lama: *Shantideva's Guide to Bodhisattva Way of Life*. Day3. 2010. Truy cập 27/05/2011.
< http://www.dalailama.com/webcasts/post/94-shantidevas-guide-to-a-bodhisattvas-way-of-life>.

[3]BA135 *Gaṇḍa-vyūha-sūtra,* trích từ Vaidya 1960b: 23; cf. Vaidya 1960c: 364; P761: 291.5.7-292.1.8, có thêm một vài hàng.

Và cũng như thế:[1]

> Này các đệ tử của truyền thừa hạnh đức, các Đấng Thế Tôn hoan hỷ với tất cả Bồ-tát thực hành những gì các thầy dạy. Bồ-tát toại nguyện không mâu thuẫn với lời lẽ thầy sẽ đạt đến gần hơn để trở thành đấng toàn giác. Các thầy sẽ gần gũi hơn đối với đệ tử không nghi ngờ gì về lời dạy của thầy . Các Bồ-tát giữ thầy trong tâm mình sẽ hoàn thành tất cả ý hướng của các thầy.

Cũng như trong *Như-lai Bất Khả Tư Nghì Mật Thuyết Kinh* (*Tathāgata-acintya-guhya-nirdeśa-sūtra*) có đề cập:[2]

> Này các thiện nam tử, thiện nữ nhân của truyền thừa hạnh đức, hãy gần gũi một các nồng nàn kề cận hơn, nương tựa nơi đạo sư, phục vụ, và kính trọng đạo sư với lòng tôn trọng cao cả nhất. Nếu các ngươi làm như vậy, tư tuởng của ngươi sẽ mang đức hạnh nhờ nghe những lời dạy đạo đức, và như thế hành động cũng sẽ mang đầy đức hạnh. Do đó, nhờ tạo được các thiện nghiệp và trở nên đức hạnh, các ngươi sẽ làm vui lòng các thiện hữu. Các ngươi cũng sẽ không mang đau khổ đến cho người khác hay cho chính mình bởi vì mình không tạo bất thiện nghiệp mà chỉ vun trồng đạo hạnh. Kết quả của việc bảo vệ người khác và chính mình, các ngươi sẽ hoàn thành con đường vô thượng Bồ-đề, và như thế thì sẽ có thể tận giúp cho lợi ích của những người đang đi sai đường. [51] Vì vậy, một khi Bồ-tát nương tựa vào thầy thì sẽ hoàn tất được việc tích lũy thiện đức.

---

[1]BA136 Ibid., Vaidya 1960c: 131; P761: 184.2.608. Phần chuyển dịch sang tiếng Tây tạng thì khác biệt, nhưng tương tự như phần trích dẫn trong *Śiksā-samuccaya* (Vaidya: 1960b:23; P5336: 194.4.8-194.5.3).

[2]BA137 *Ārya-tathāgata-acintya-guhya-nirdeśa-nāma-mahāyānā-sūtra* là phần 3 của *Ratna-kūṭa, P760.*

Thêm vào đó, do kính trọng và phục vụ thầy quý vị có thể làm cạn kiệt đi các nghiệp mà nếu không thì hậu quả của chúng sẽ là những trải nghiệm ở các cõi thấp[1]. Hành động phục vụ thầy sẽ làm tiêu hao đi những ảnh hưởng đau khổ này và thay chúng chỉ bởi tác hại nhẹ trên thân và tâm quý vị trong kiếp này, trong thực tế hoặc trong các giấc mơ. Thêm vào đó, các lợi lạc về kính trọng và phục vụ thầy của quý vị rất lớn lao, như là huân tập phước báu vượt qua cả các gốc rễ của phước đức mà quý vị có được do cúng dường lên vô lượng Phật và v.v… Như trong *Kinh Địa Tạng* có đề cập:[2]

> Ai là người được thầy chăm sóc sẽ thanh tịnh hóa được các nghiệp mà nếu không sẽ khiến người ta lang thang khắp các giới thấp trong cả mười triệu vô lượng kiếp số. Họ thanh tịnh hóa các nghiệp này bởi sự tai hại cho thân và tâm trong đời hiện tại. Những tai hại này bao gồm bệnh tật như bị nhiễm trùng có bị sốt và tai ương như là nạn đói. Những người đó có thể thanh tịnh hóa các nghiệp của mình bằng việc chỉ thọ nhận một chút trong giấc mơ hay là một sự quở trách. Điều này tạo nên nhiều phước báu gốc rễ trong một buổi sáng hơn so với người đã cúng dường, thờ lạy, hay giữ giới luật từ vô lượng mười triệu chư Phật. Người kính trọng và phục vụ đạo sư được ban cho những thiện đức không thể nghĩ bàn.

Và cũng như thế:

> Hãy ghi nhớ rằng tất cả thiện đức vô lượng của chư Phật để chuyển hóa tâm của người khác là khởi lên từ việc nương tựa đúng đắn vào thầy. Vì thế, nương tựa vào thầy, trở nên gần

---

[1] *Cõi đau khổ* hay *cõi thấp* là dạng chúng sinh tái sinh thuộc một trong 3 giới: súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục. Hai cõi được xem là thuận lơi cho tu tập là thiên (trời) và nhân (người).

[2] BA138 *Kṣitigarbha-sūtra {tên đầy đủ là Daśa-cakra-kṣitigarbha-nāma-mahāyānā-sūtr tức Địa Tạng Thập Luân Đại Thừa kinh,* cited in Vaidya 1960b: 51.06,51.12.

gũi hơn, phục vụ, và kính trọng đạo sư, như chính mình là chư Phật.

Tương tự như vậy, trong *Bổn Sinh Kinh* xác định:[1]

> Một thiện tri thức bất kỳ phải không rời xa người xuất sắc
> Và phải nương tựa vào các vị cao đức này trong cung cách có giới luật
> Một khi các ngươi gần gũi với thầy, những mầm nhỏ thiện đức của thầy tự động nẩy nở trong ta.

Bo-do-wa phát biểu:

> Phần lớn, chúng ta đang ở trong sự nguy hiểm lớn lao khi trở nên giống như da thú vật bị hao mòn. Như khi ta kéo một miếng da mòn khô trên nền, những mảnh vỡ vụn sẽ dính lại trên nền, nhưng các đồng tiền vàng thì không, như vậy nếu nương tựa vào thầy chỉ thỉnh thoảng thôi thì thiện hạnh của các thầy không ươm được vào trong thân các ngươi nhưng những lỗi lầm nhỏ thì lại dính mắc được vào. Thế nên, để đạt được tu tập thành công phải liên tục nương tựa vào thầy. [52]

e. Các Lỗi lầm khi không nương tựa vào thầy

Nếu quý vị tôn một vị nào làm thầy, và rồi cách nương tựa vào thầy là sai lầm, thì chẳng những quý vị tự mình làm hại mình như nhiều điên rồ hoặc bệnh tật trong kiếp này, mà trong các kiếp sau còn chịu những đau khổ vô cùng trong các giới thấp trong khoảng thời gian vô lượng. *Kim Cương Thủ Điểm Đạo Đại Mật Điển* có đề cập:[2]

---

[1]BA139 Jm: 31.72; P5650: 58.3.4-5.
[2]BA140 *Vajaparty-abiseka-maha-tantra,* P130:90.4.6-90.5.1.

"Bạch Thế Tôn, loại quả nào mà người chỉ trích thầy phải nhận lãnh? Thế Tôn đáp: "Vajrapani {Kim Cương Thủ – Tay Kim Cương}, đừng hỏi câu này, bởi vì câu trả lời sẽ làm cả thế giới sợ hãi, kể cả các thần thể. Tuy nhiên, hỡi Mật Vương, Ta sẽ nói vài điều. Này người anh hùng, hãy lắng nghe một cách cẩn thận:

Như ta đã giải thích, các địa ngục bất kham nào đó
Đều do từ nghiệp báo tức thì của các hành vi
Là nơi cư ngụ của người chỉ trích thầy.
Họ phải trú nơi đó vô lượng kiếp số
Thế nên, đừng bao giờ chỉ trích thầy mình
Trong bất cứ cơ hội nào

Cũng như trong *Đạo Sư Ngũ Thập Tụng* chỉ rõ:[1]

Người khinh miệt thầy mình
Là kẻ rất bối rối
Sẽ chết bởi chất độc,
Ma quỷ, bệnh truyền nhiễm
Phong hủi, sốt lây lan,
Hoặc là các bệnh khác.
Ngươi cũng xuống địa ngục
Sau khi bị vua giết,
Hay là bị lửa đốt,
Hay bởi rắn độc cắn,
Nước, ḍākā,[2] kẻ trộm,
Ma trơi hay quỷ dữ
Hoặc linh hồn lừa dối.

---

[1]BA141 *Guru-pañcāśikā:* 11-12; P4544: 205.3.7-205.4.2.

[2]BA142 Mặc dù *dakas* là để nói về một chúng sanh ở ngoài vòng lục đạo luân hồi và luôn giúp người tu theo đạo Phật, nhưng trong đoạn văn này họ là những linh hồn gây hại. {Tuy nhiên, theo truy cứu của nhóm dịch Việt thì chữ "ḍākā"'này theo tiếng Ấn (Hindi) là "bọn cướp"}.

Dẫu sao đừng gây phiền
Đến tâm các đại sư
Vì, nếu ngươi bối rối
Và hành vi lối đó,
Muôn đời bị thiêu đốt
Trong địa ngục thâm sâu.

Điều đo đã giảng rõ
Những ai bất kể thầy
Sẽ phải bị sa đọa
Nơi địa ngục kinh hãi
Nơi chốn khó giảm tha.

Tương tự, một đoạn văn trong *Yama Hắc Địch Luận {hay Dạ-vương Hắc Địch Luận}* (*Kṛṣṇa-yamāri-pañjikā*), do đại thiện tri thức Bảo Sinh Tịnh {skt. ratnākaraśānti} viết, đã xác định:[1]

Người chỉ nghe dù một câu kệ
Mà không nhận đạo sư của mình
Sẽ làm chó trăm lần tái sinh
Và sẽ tái sinh trong cấp thấp.

Thêm vào đó, các thiện đức chưa phát triển sẽ không phát triển, và những gì đã phát triển sẽ giảm thiểu đi rồi tiêu biến. [53]. *Thập Phương Hiện Tại Phật Tất Tại Tiền Lập Định Kinh* có đề cập:[2]

Nếu các học trò giữ oán hận, ngoan cố, hay thù nghịch với đạo sư, thì không làm sao có được thiện đức. Cũng tương tự

---

[1]BA143 *Śri-kṛṣṇa-yamāri-mahā-tantra-rāja-pañjikā-ratna-pradīpa {Yama Hắc Địch Đại Mật Điển Vương Nan Ngữ Bảo Đăng Luận}*, P2782:257.3.4-5.

[2]BA144 *Pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-sūtra,* P801: 107.1.6-8.

> như vậy nếu họ không phát triển ý niệm vị thầy đó là không khác biệt với đạo sư. Điều này được giải thích như sau: Nếu các ngươi không kính trọng người của cỗ xe thứ ba[1] hay là các vị sư đã dạy giáo pháp, hoặc không nghĩ đó là thầy hay là các đạo sư, thì không cách nào người có được những thiện đức mà mình chưa hề có được. Cũng như thế, người sẽ làm lãng phí đi những phẩm chất đã có, vì không kính trọng các vị này nên giáo pháp đã học biến mất khỏi tâm thức.

Thêm vào đó, nếu quý vị nương tựa vào các thầy không có đạo đức và bạn xấu, thiện đức sẽ từ từ biến mất và tất cả những lỗi lầm của mình sẽ ngày càng gia tăng. Rồi thì những gì không mong muốn lại cứ ngày càng phát triển. Vì thế, phải tránh xa họ. *Diệu Pháp Chính Niệm Hiện Tại* (*Sad-dharmānusmṛty-upasthāna*) *dạy rằng:*[2]

> Căn bản của tất cả tham luyến, thù hận, và vô minh là những người bạn xấu, chúng giống như là một thân cây có chất độc.

Kinh Đại Bát Niết Bàn (*Mahāparinirvāṇa-sūtra*) cũng đề cập rằng các Bồ-tát không sợ con voi điên và với phong cách tương tự họ lại sợ những bạn xấu[3]. Điều trước {con voi điên} chỉ tiêu diệt thân thể, trong khi điều sau hủy diệt cả thiện đức và tâm thanh tịnh. Thêm vào đó, kinh cũng có giảng con voi điên hủy diệt thân xác và bạn xấu hủy diệt bản thân của giáo huấn. Và thêm nữa, điều đầu không thể đẩy ta vào cảnh giới bất hạnh, trong khi nỗi sợ sau chắc có thể tạo nên khốn khổ.
Cũng vậy, *Satyaka-parivarta* có đề cập:[4]

---

[1]BA145 Locho Rimbochay giải thích đây là ám chỉ một vị Bồ-tát.

[2]BA146 *Arya-sad-dharmanusmrty-upathasa,* P953: 309.5.23.

[3]BA147 *'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'I mdo.* P787: 9.2.2-7. Không có tên bằng tiếng Sankrit trong công trình của Suzuki. Phiên bản này được dịch từ tiếng Hoa.

[4]BA148 *Satyaka-parivarta {Đế Thuyết Phẩm - Chương Thuyết Về Chân Lý},* P813: 247.1.1-2.

Có những người tâm bủa vây bằng bạn xấu, như là bởi rắn độc,
Nhưng đã bỏ quên đi đối trị của độc chất đó chính là thầy.
Nếu họ lắng nghe giáo pháp quý giá và cao siêu,
Thì sẽ được vào nơi không bị kiềm tỏa.

Cũng như thế, theo *Mitra-Varga {Ân Huệ Phẩm}* có viết:[1]

Người sáng suốt không nên làm bạn với
Người không đức tin hay người keo kiệt,
Người nói láo hay nói lời chia rẽ;
Cũng không nên đi với kẻ tội lỗi.

Cả với người chưa làm điều tội lỗi
Nhưng tạo mối nghi rồi sẽ làm ra
Nếu cứ nương tựa vào người tội lỗi,
Thì rồi sẽ gia tăng nhiều khó chịu. [54]

Người nương tựa vào kẻ chẳng đáng tin
Sẽ có lỗi lầm như là kết quả,
Giống mũi tên sạch lại bị nhuốm dơ
Vì đặt chung bao chứa tên tẩm độc.

Khi nương tựa vào những người thầy vô đạo đức thì những gì sai mà quý vị đã làm trước đó – những hành động sai do bản năng và do cấm đoán – không giảm đi, và những điều sai mới gia tăng. Geshe Drom-dön-ba dạy:

> Người xấu xa nhất, dù giữ được bằng hữu tốt, cũng không khá hơn người trung bình. Người tốt đẹp nhất, khi đánh bạn với người xấu nhất, là đã sẵn sàng trở nên phần xấu xa nhất kia.

---

[1]BA149 Ud: 25.1, 25.9-10; P992: 98.2.8-98.3.1; 98.3.6-7.

f. Tóm tắt ý nghĩa của năm phần trên

Như vậy, quý vị cũng phải hiểu như đã giải thích trên về hướng dẫn vốn nổi tiếng như là một “đạo sư du-già” {skt. guru yoga}.[1] Nên nhớ, quý vị chưa đi đến đâu cả do chỉ được dạy về đối tượng thiền mới chỉ có một thời. Khi hành trì tự trong tâm, quý vị phải nương tựa vào một vị thầy xuất sắc hướng dẫn chính xác trong thời gian dài. Thêm vào đó, như lời Chay-ga-wa (mChad-ka-ba) dạy: “Khi nương tựa vào guru, thì sẽ có cơ hội mình có thể đánh mất đạo sư của quý vị”. Như thế, nếu nương tựa mà không biết cách, quý vị sẽ không được lợi lạc gì, mà chỉ mất thêm thôi.

Do vậy, những tiêu đề liên quan đến việc nương tựa vào thầy rõ ràng là căn bản của hạnh nguyện sâu xa nhất của quý vị, vốn quan trọng hơn tất cả. Hậu quả là, tôi đã trích dẫn từ các kinh điển không sai lạc và các luận giải, vốn thật dễ hiểu mà còn truyền thêm cảm hứng nữa, và tôi đã cung cấp một cái nhìn tổng quát về những lời dạy đáng tôn kính của các bậc cao tuyệt đã tiến hành theo ý nghĩa của kinh điển. Hãy hiểu những tiêu đề này từ chi tiết của các nguồn khác.

Phiền não của quý vị là vô cùng thô lậu. Một số người nghe giáo pháp từ nhiều vị thầy. Họ không biết làm cách nào để nương tựa vào đạo sư, và ngay cả khi biết họ cũng không làm. Vì thế, họ sẽ mắc phải vô số hành động sai lầm liên quan đến việc nương tựa vào thầy một cách không đúng đắn. Thêm vào đó, họ cũng sẽ thấy khó khăn về việc nuôi dưỡng một sự sáng suốt về các pháp

---

[1]BA150 Khensur Yeshe Thupten định nghĩa thực hành pháp đạo sư du-già là giữ tâm trong thiền, trụ tâm vào một điểm theo phương pháp nương tựa vào thầy và áp dụng phương pháp đó trong thực hành.

tu tập như sám hối những hành động xấu trong quá khứ và tự giữ mình không làm điều xấu trong tương lai.

Như thế, sau khi quý vị hiểu được các lợi ích và lỗi lầm đã giải thích, hãy tự mình quán chiếu lại nhiều lần. [55] Những ai đã luyện tập việc nương tựa vào Thầy không đúng cách trong các kiếp trước phải nên có thái độ pháp sám hối và tránh không làm như vậy nữa từ tận đáy lòng mình.

Hãy tự rèn luyện mình theo các giáo pháp thích hợp đã thọ nhận, và luôn suy tưởng về các phẩm cách toàn hảo của thầy mình. Hãy dâng nhiều lời cầu nguyện và huân tập công đức và trí huệ cao siêu như là các nhân duyên cho việc có được một vị thầy như thế chăm sóc mình cho đến khi giác ngộ. Một khi làm được như vậy, quý vị sẽ nhanh chóng trở thành như Sadāprarudita {Thường Đề hay Thường Khấp – nghĩa là Hay Khóc} – con của Bậc Chiến Thắng, người có tánh dũng toàn hảo, và như Thiện Tài Đồng Tử – người đi tìm thầy không giới hạn.

Chương 5: Thời Thiền

2. Một chỉ định tóm tắt về phương cách duy trì thiền
  a. Phương cách thực tiễn để duy trì thiền
    1) Phải làm gì khi đang trong thời thiền
      a) Chuẩn bị
      b) Thực sự nhập thiền
        i) Làm sao để duy trì thiền tổng quát
        ii) Làm sao để duy trì thời thiền chuyên biệt
      c) Phải làm gì sau khi xả thiền
    2) Phải làm gì giữa các thời thiền
      a) Kiểm soát các giác quan
      b) Hành động với cảnh giác
        i) Các nền tảng để hành động đặt làm căn bản
        ii) Hành động một cách cảnh giác với tôn trọng nền tảng
      c) Chế độ ẩm thực thích hợp
      d) Làm sao hành trì một cách tinh tấn để không ngủ sai thời và làm sao hành động đúng lúc đi ngủ.

———ॐ———

2. Một chỉ định tóm tắt về phương cách duy trì thiền
Làm sao duy trì thiền có hai phần:

1. Phương cách thực tế để duy trì thiền (Chương 5)
2. Bác bỏ quan niệm sai lầm về thiền (Chương 6)

a. Phương tiện thực tiễn để duy trì thiền
Phương tiện thực tiễn để duy trì thiền được giải thích trong hai phần:

1. Phải làm gì khi đang trong thời thiền
2. Phải làm gì giữa các thời thiền.

1) Phải làm gì khi đang trong thời thiền

Một thời thiền được chia làm ba giai đoạn: (1) trước khi nhập thiền; (2) trong lúc nhập thiền; (3) sau khi nhập thiền.

a) Chuẩn bị

Sáu khía cạnh của sự chuẩn bị là những hoạt động của Ser-lin-ba. Đó là: (1) dọn sạch sẽ nơi thiền, và bày biện ngăn nắp những biểu tượng về thân, khẩu và ý của Phật. (2) Chọn phẩm vật cúng dường không dối trá, và sắp xếp thật đẹp. (3) Ngồi thẳng lưng trên chỗ ngồi thoải mái với tư thế thích hợp, chân kiết già hay bán già, và chú tâm vào hành trì quy y và phát tâm giác ngộ. Trong *Thanh Văn Địa* (*Śrāvaka-bhūmi*)[1] dạy rằng: ngồi trong tư thế kiết già trên một ngự tòa**,** ghế thấp hay tương tự như vậy để xóa đi hết những chướng ngại như vương vấn những đối tượng tham muốn và đi tới đi lui để tâm tẩy sạch khỏi những chướng ngại của sự buồn ngủ và mệt mỏi. (4) Hãy quán tưởng ngồi trên không trung trước mặt quý vị là những đạo sư từ các dòng truyền thừa thâm sâu vô cùng, cũng như vô lượng chư Phật, chư Bồ-tát cao quý, chư Phật Độc Giác {skt. pratyekabuddha}, chư Thanh Văn {skt. śrāvaka}, và tất cả những ai làm theo lời Phật dạy.[2] Rồi hãy quán tưởng một miền rộng để huân tập phước báu và trí huệ cao siêu.

(5) Những điều kiện hỗ tương cho sự tạo nên lộ trình trong tâm là (1) Tích lũy các công đức, đó là những thuận duyên, và (2)

---

[1]BA152 *Yogā-caryā-bhūmau-śrāvaka-bhūmi* (*Śbh*) {tức *Du-già Hạnh Địa Thanh Văn Địa luận*}*,* P5537: 58.4-58.5.8. *Śrāvaka-bhūmi* là chương thứ 13 của *Yogā-caryā -bhūmi*.

[2]BA153 Geahay Nawang Lhundup giải thích là "ai người làm theo lời Phật dạy" là để chỉ về phần còn lại trong việc huân tập phước báu và trí huệ cao siêu – các thiện nam, tín nữ, dakas {Không Hành Nam} và ḍākinī {Không Hành Nữ} và các vị hộ pháp cho giáo pháp. "Làm theo" ở đây có nghĩa là tuân theo và thực hành những lời khuyên dạy của Đức Phật.

thanh tịnh hóa tâm từ những chướng ngại, đó là những nghịch duyên. [56] Nếu còn thiếu những điều kiện hỗ tương này, thật là vô cùng khó khăn khi tạo nên lộ trình, ngay cả khi chịu đựng nhiều đau đớn để duy trì thiền vốn là các nguyên nhân chủ yếu của lộ trình tu tập[1]. Bây giờ quý vị phải thanh tịnh hóa tâm bằng hành trì bảy hạnh nguyện[2] – pháp bao gồm những điểm quan trọng để huân tập các pháp và thanh tịnh hóa các chướng ngại đối với tâm.

Về hạnh nguyện, trước hết là phần lễ kính, bao gồm lễ kính bằng thân, lời và tâm. Phần này được giải thích trong thi kệ đầu thứ nhất của *Hạnh Nguyện Phổ Hiền* (*Samantabhadra-caryā-praṇidhāna*):[3]

---

[1]Theo lời giảng của đức Dalai Lama, thì các nguyên nhân (nhân) khiến xảy ra một hậu quả có thể phân làm hai loại:
Nguyên nhân trọng yếu (hay nguyên nhân chính) là lý do trực tiếp hay vật chất khiến xảy ra hậu quả hay sự kiện đặc thù.
Nguyên nhân góp phần (hay nguyên nhân bổ phần) là các tác động thêm vào khiến sự vật được xảy ra một cách đặc thù. Tuy nhiên nó không thể đóng vai trò trực diện làm nảy sinh hậu quả đó.
Ngoài ra còn các các điều kiện khác (duyên) gây ảnh hưởng đến một hậu quả cụ thể.
The Four Noble Truths. His Holiness The Dalai Lama 14. Trans – Thupten Jinpa.Chapter 2. p 62. Thorsons.1997.

[2]Tác giả đề cập đến các Hạnh Nguyện Phổ Hiền. Thường trong các kinh điển Hán và Việt có liệt kê đến 10 hạnh nguyện. Trong luận này và nhiều luận Tạng ngữ khác thì các hạnh nguyện thường được giảng cô đọng thành 7. (Xem thêm phẩm Nhập Bất Tư Nghị giải Thoát Cảnh giới Phổ Hiền Hạnh Nguyện, *Kinh Đại Phương Quảng Hoa Nghiêm*. Thích Trí Tịnh Dịch Việt từ bản dịch Hán của Tam Tạng Pháp Sư. Truy cập 18/05/2011.
<http://www.niemphat.net/Kinh/phamphohien.htm>.

[3]BA154 Thi kệ này và mười hai thi kệ nổi tiếng tiếp theo được trích từ phần đầu của *bzang spyodsmon lam* (*Samantabhadra-caryā-praṇidhāna* {*Phổ Hiền Hạnh Bồ-tát Nguyện*}) (cũng còn mang tên *Vua của các lời nguyện*) cũng là phần cuối của *Gaṇḍa-vyūha* {*Hoa*

Con cúi lạy với cả thân, khẩu và ý trong sáng
Lạy tất cả những Sư tử trong loài người,[1] không sót một ai
Những ai đã đi ngang qua suốt cả ba thời trong thế giới
Và có thể còn nhiều nữa trong khắp cả mười phương

Thi kệ này là sự chân thành tôn kính hạnh nguyện thân, khẩu và ý mà không phải chỉ đơn giản tuân theo như người khác làm. Đừng lấy đối tượng thiền là chư Phật ở một phương trong vũ trụ hay chỉ là một thời. Tốt hơn, nên là tất cả chư Phật trong mười phương cũng như cả những vị đã ngự trong thế giới này trước đây, các vị sẽ đến trong tương lai và đang hiện tiền nơi đây. Đại sư Ye-shay-day (Ye-shes-sde) giảng giải trong luận giảng,[2] "Ngay cả khi con cúi xuống lạy chỉ một vị Phật, phước báu cũng vô lượng. Quý vị còn gì phải bàn khi đề cập đến phước báu có được vì quán tưởng vô lượng chư Phật trong khi lễ lạy?"

Trong việc lễ lạy thân, khẩu, ý, việc lễ lạy thân được diễn tả trong thi kệ thứ hai:

Con kính lạy tất cả các Đấng Chiến Thắng
Với thân lạy nhiều như các vi trần {các hạt rất nhỏ} trong thế giới
Cảm nhận tất cả chư Phật
Qua sức mạnh của lời cầu nguyện mong mỏi các hành vi thiện đức.

Nghiêm} (P761: 320.1.7-320.3.2), phẩm cuối cùng của *Buddhāvataṁsaka-nāma-mahā-vaipulya-sūtra* {*Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm Kinh*}. Tsongkhapa chỉ trích dẫn những dòng đầu của mỗi thi kệ, mà đã được dẫn ở đây để làm sáng tỏ.

[1]BA155 *Mi yi seng ge,* sư tử trong loài người. Đây ám chỉ chư Phật.

[2]BA156 *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa*) (*Ghi chú Tóm tắt các đề tài trong Bốn Luận Giải về Kinh Phổ Hiền*), P5846: 89.4.5-6.

Hãy quán tưởng chư Phật ngự trong tất cả các phương và các thời như chính quý vị thực sự cảm nhận chư Phật là đối tượng trong tâm mình. Cũng như thế, khi cúi lạy, hãy quán tưởng hình tượng phó bản của chính mình hóa hiện từ trong thân ta với số lượng bằng những hạt nhỏ trong cảnh giới của chư Phật. Thêm vào đó, quý vị phải khởi năng từ sức mạnh của lòng tin sâu xa vào thiện hạnh của đối tượng mình đang lễ lạy. Đại sư Ye-shay-day giải thích[1] "Ngay cả khi lễ lạy một vị phật thôi cũng được phước báu không thể nghĩ bàn {bất khả tư lường}. Có cần chi đề cấp đến việc lễ lạy số lượng khổng lồ các vị phật?"

Hạnh nguyện bằng ý được diễn tả trong thi kệ kế tiếp:

> Trên mỗi hạt vi trần có nhiều đức Phật, nhiều như
> Số hạt có trong các thế giới đó, và
> Tất cả ngồi giữa chúng đệ tử.
> Với cách này, tất cả là các cảnh giới thực tại.
> Con quán tưởng các đấng chiến thắng phủ đầy tất cả các hạt nhỏ kia.

Chư Phật tọa trên mỗi một hạt nhỏ của hầu hết các hạt vi trần tạm thời đó và số lượng bằng với số lượng của tất cả các hạt này. Mỗi đức Phật được chư Bồ-tát đệ tử bao quanh. Hạnh nguyện về ý phát triển niềm tin thông qua việc huân tập các phẩm hạnh cao đẹp của chư phật.

Hạnh nguyện về khẩu được trình bày trong thi kệ sau:

> Để tán dương tất cả các *Như Lai* {skt. *sugata*},[2]
> Con xin ví sự cao siêu của chư Phật

[1]BA157 *Ibid.,* P5846: 89.5.6-7.

[2]BA158 *Sugata* (*bde bar gshegs pa*) *là* từ ngữ dành cho một vị Phật có nghĩa là "người đã đạt được an lạc cao nhất" và cũng là "người đã hoàn thành việc tốt".

Với cả đại dương âm thanh trong giọng hát
Và vô vàn những ngợi ca không dứt. [57]

Trước hết, theo kinh điển, hãy quán tưởng vô số đầu bắt nguồn từ mỗi thân trong vô lượng thân của quý vị và vô số lưỡi từ mỗi cái đầu đó. Hạnh nguyện về khẩu {lời nói} được diễn tả bằng những bài hát êm dịu với lời tán dương vô tận về các thiện đức của chư Phật. Trong thi kệ này "bài hát" có nghĩa là những lời tán dương. "Tiếng" của bài hát là nguyên nhân: đó là "lưỡi". "Đại dương" là từ ngữ để chỉ sự vô số.

Hạnh nguyện tôn kính thứ hai đó là cúng dường. Có hai cách đó là sự cúng dường có thể đo lường được và không đo lường được. Sự cúng dường có thể đo lường được được diễn tả trong hai thi kệ sau:

Con cúng duờng lên chư Phật
Hoa đẹp, những tràng hoa tươi đẹp nhất,
Nhạc cụ, thuốc mỡ, những dù che tuyệt hảo,
Những ngọn đèn chiếu sáng, và hương thơm chọn lọc.

Con cúng dường lên chư Phật
Trang phục đẹp nhất và nước hoa thượng hạng
Bột hương cao đầy như núi Tu-di
Tất cả trong cách chưng bày tuyệt hảo.

"Hoa đẹp" là những đóa hoa rơi tuyệt diệu như là các hoa từ những vùng của người hay nơi thần thánh. Các "Tràng hoa" là nhiều loại hoa khác nhau được kết thành tràng liên tiếp đan nhau. Cả hai từ ngữ này để chỉ hoa thật và hoa quán tưởng. "Nhạc cụ" là các loại nhạc khi gẩy dây {đàn}, thổi {kèn, sáo}, hay có âm hưởng {chiên, trống}. "Thuốc mỡ" là các loại dầu thơm cho cơ thể. "Dù che tuyệt hảo" là những chiếc dù đẹp nhất. "Những ngọn đèn" bao gồm các châu ngọc quý giá chiếu sáng cũng như ngọn đèn thơm hương và sáng ngời như những đèn bơ.

"Hương đang đốt" là các loại hương có một mùi hay nhiều mùi hương trộn lẫn. "Trang phục đẹp nhất" là tất cả các loại y phục mỹ miều nhất. "Nước hoa thượng hạng" là loại nước có hương thơm đựng trong những bát cúng dường; bao gồm các loại nước chưng cất các chất hương thơm có mùi lan tỏa khắp cả ba tỷ thế giới trong vũ trụ. Lượng "bột thơm" có chiều cao và bề rộng bằng núi Tu Di. Cũng có thêm những hàng cát màu thay đổi để tạo dựng các maṇḍala hay là bột hương thơm để rải quanh hoặc đóng thành gói nhỏ để đốt. "Cách trưng bày" để chỉ tất cả các phẩm vật trên, phải phần lớn là có phẩm chất tốt đẹp, dùng để trang trí và phong phú.

Thi kệ kế tiếp tả những phẩm vật không đo lường được:

> Con quán tưởng tất cả phẩm vật to tát, không vượt qua nổi
> Cúng dường lên chư Phật.
> Với cả sức mạnh của lòng tin vào hạnh lành
> Con quỳ xuống và dâng lên tất cả chư Phật.

Các cúng dường có thể vượt qua được là của người thế tục. Vì vậy, những cúng dường không thể vượt qua được chỉ toàn là những phẩm vật tốt đẹp tạo nên từ những vị đầy năng lực, ví như các Bồ-tát. Hai câu cuối của thi kệ này nên được đi kèm theo với tất cả các thi kệ nào đã kể trên mà trong đó cảm xúc của hai dòng này chưa được diễn bày. Chúng chỉ rõ động lực của mình và đối tượng nhận hướng đến của hạnh nguyện cùng với phẩm vật cúng dường của quý vị.

Thi kệ kế tiếp tả hạnh nguyện thứ ba - sám hối các tội lỗi:

> Bất cứ tội lỗi nào con đã làm
> Qua thân, khẩu, hay ý
> Dưới ảnh hưởng của tham, sân, si
> Xin sám hối cho từng lỗi ấy. [58]

Bản chất của tội lỗi là tam độc {tham, sân, si} từ tâm ý đó khiến quý vị sử dụng thân, khẩu và ý thực sự tiến hành thành một hành vi – nghĩa là, tự mình làm lấy, hay kết hợp cùng làm với người khác, hay vui mừng khi người khác làm. Cho nên để bao gồm tất cả các loại này, thi kệ dùng chữ "Bất cứ". Sám hối tội lỗi là nhớ lại tất cả tội lỗi mình đã làm và hối tiếc việc đã làm. Thú tội với tận đáy lòng bằng thái độ sẽ không tái phạm trong tương lai.

Thi kệ kế tiếp diễn đạt hạnh nguyện thứ tư - hoan hỷ:

> Con hoan hỷ với tất cả phước báu, bất cứ loại nào.
> Của tất cả mười phương chư Phật, đệ tử của chư Phât,
> Phật Độc Giác, của những vị đang tu học,
> Của vị vô lậu học[1], và của mọi phàm phu.

"Hoan hỷ" nghĩa là luôn nhớ tới lợi ích của công đức của năm loại người này[1], và rồi phát tâm hoan hỷ như chính người nghèo tìm được kho tàng châu báu.

---

[1]Theo một cách phân chia về con đường tu tập của các Bồ-tát sẽ bao gồm 5 giai đoạn tương ứng với Mật chú của Bát-nhã Tâm Kinh: gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā (theo đức Dalai Lama 14 chú giảng thì câu này có nghĩa là "đi, đi, đi qua, đi xuyên suốt, và đi qua đến bên kia bờ giác *Discourse on the Heart Sutra* [DVD]. Dalai Lama. Beckmann Visual. 2006.
gate – Lộ trình tích lũy
gate – Lộ trình chuẩn bị
pāragate – Lộ trình tri kiến
pārasaṃgate – Lộ trình thiền định
bodhi – Lộ trình vô lậu học
Như vậy các tầng bậc trước tầng bậc cuối thì các Bồ-tát vẫn phải còn tu học và ở bậc cuối là bậc không còn gì để học (vô lậu học – phân biệt với năm loại người được xác định do chú thích kế bao gồm Phật (1), Phật Độc Giác (2), các vị đang tu tập (3), các vị không còn gì để tu tập (4), và người thường hay phàm phu (5))
Essence of Heart Sutra. His Holiness the Dalai Lama 14. Dịch Thupten Jinpa.Wisdom.2002.

Thi kệ kế tiếp diễn tả hạnh nguyện thứ năm - thỉnh cầu chuyển pháp luân:

Con thỉnh cầu đến chư hộ pháp,
Tỏa sáng từ khắp mười phương thế giới
Của người đã chứng nghiệm Phật tánh, thoát ngoài bám chấp
Để chuyển pháp luân không hề sánh được.

Thỉnh cầu chuyển pháp luân là liên quan đến sự quán tưởng đầu tiên, đó là quán tưởng phóng xuất từ thân mình thành nhiều thân bằng với số lượng chư Phật trong mười phương. Rồi thì chính quý vị thỉnh cầu chư Phật giảng pháp. Các vị Phật này cư ngự trong các cảnh giới Phật của mười phương, không đợi lâu để giảng dạy sau khi tỉnh thức đi vào giác ngộ và đạt được tri kiến không còn bám chấp và cũng chẳng chi là chướng ngại. Đạo sư Ye-shay-day trích dẫn [2] trong sách giảng luận và giảng giải nhóm chữ "tỉnh thức đi vào giác ngộ".

Thi kệ kế tiếp diễn tả lễ kính thứ sáu – nguyệncầu:

Con cầu khẩn với đôi tay chắp nguyện
Cho những ai ước về Niết-bàn {skt. Nirvān } rốt ráo
Xin ở lại nhiều kiếp như các vi trần trong vũ trụ
Để đem an bình và lợi lạc đến cả mọi chúng sinh.

Sự nguyện cầu bao gồm quán tưởng vô số thân của chính mình. Trước mặt mình là chư Phật trong cảnh giới Phật của mười phương đang giảng dạy phương cách đi vào Niết-bàn rốt ráo. Rồi khẩn cầu chư Phật thị hiện trong nhiều kiếp lượng bằng với

---

[1]BA159 Kensur Yeshe Thupten giảng là có năm loại người nếu đặt *các Thanh Văn*, bao gồm trong người phải học thêm và nhóm người đạt đến trình độ vô lậu học.

[2]BA160 *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa,* P5846: 92.2.3-4.

số lượng các hạt tử chóng vánh trong mỗi cảnh giới Phật để đem đến bình an tạm thời và lợi lạc tối hậu cho mọi loài chúng sinh.

Thi kệ kế tiếp nói về lễ kính thứ bảy - hồi hướng:

> Bất cứ phước báu nào con huân tập, dù nhỏ bao nhiêu,
> Từ sự hạnh nguyện, cúng dường, sám hối,
> Hoan hỷ, thỉnh cầu và nguyện cầu
> Con xin hồi hướng toàn vẹn cho giác ngộ.

Hồi hướng nghĩa là không bao giờ làm cạn kiệt hết tất cả cội nguồn của đức hạnh - được giảng giải bằng sáu cách lễ kính trên - bởi vì quý vị với hạnh nguyện dũng mãnh đã hồi hướng mọi công đức đó như là các nguyên nhân của sự giác ngộ hoàn toàn của chính mình và của mọi loài chúng sinh.

Khi hiểu về ý nghĩa của lời trong các thi kệ này, hãy chậm rãi tụng những thi kệ không phân tâm. [59]. Một khi làm được điều này, quý vị sẽ có được công đức vô lượng.

Quý vị huân tập phước báu và trí huệ siêu việt – là những thuận duyên - bằng cách thực hành năm hạnh nguyện, cúng dường, hoan hỷ, thỉnh cầu chư Phật chuyển Pháp Luân, và cầu xin chư Phật đừng nhập niết-bàn. Nhờ sám hối quý vị sẽ xóa tan đi được những chướng ngại, đó là những nghịch duyên. Vun xới niềm vui trong công đức đang làm – là một phần của hoan hỷ – sẽ gia tăng công đức của mình. Quý vị có thể có vài công đức tăng cường như là kết quả của huân tập, thanh tịnh hóa, nhưng công đức đó sẽ gia tăng rất lớn vì sự hồi hướng này. Mặc dù các hiệu quả của công đức đó có thể có tạm thời rồi tan biến đi, nhưng nhờ hồi hướng mà chúng sẽ không bao giờ biến mất. Tóm tắt, bảy hạnh nguyện thuộc về 3 phương tiện: huân tập, thanh tịnh hóa, và gia tăng công đức cùng không làm tan biến đi.

(6)[1] Sau đó, khi trong tâm quý vị đã có hình ảnh maṇḍala và đã cúng dường maṇḍala, hãy cầu khẩn nhiều lần với lời nguyện thiết tha:[2]

> Xin gia trì cho tất cả chúng sinh – các mẹ của con – và con để chúng con được nhanh chóng ngưng các trạng thái đầy sai sót của tâm thức, kể cả việc không kính trọng thầy và cho đến việc chấp nhận các biểu tướng về sự tồn tại thật sự của hai loại ngã[3].
> Xin gia trì cho chúng con để chúng con dễ dàng tạo được trạng thái không lỗi lầm của tâm, bắt đầu từ sự kính trọng thầy và kết thúc bằng nhận biết thực chất của vô ngã.
> Xin gia trì cho chúng con dứt sạch tất cả chướng ngại nội tại và ngoại tại.

b) Buổi nhập thiền thực sự

i) Làm thế nào để duy trì thiền một cách tổng quát

---

[1]BA161 Đây là khía cạnh thứ sáu và cuối cùng của việc chuẩn bị cho thời thiền. Năm khía cạnh kia đã được đề cập ở phần trên. Thường thì cúng dường maṇḍala bao gồm trong phần thứ năm, trong bảy hạnh nguyện, nhưng ở đây theo 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (mChan: 126.3) thì maṇḍala được cúng dường ở phần cuối.

[2]BA162 Bài kinh này mang tên *Don chen po gsum la gsol ba 'debs pa* (Cầu khẩn cho ba đại mục đích).

[3]Thuật ngữ *biểu tướng* (hay *biểu hiệu)* ở đây được hiểu là các khái niệm, các tên, đặc tính hay định nghĩa chung về một loại đối tượng. Như vậy biểu tướng là các đối tượng của quá trình định danh. Vế thứ nhì của câu trên đề cập đến sự tồn tại thật sự của hai loại bản ngã: ngã của tâm thức (nhân ngã) và ngã của các hiện tượng (pháp ngã). Ngài Tsongkhapa theo quan điểm của Trung Quán tông phủ nhận sự tồn tại thật sự (tồn tại tự tính hay tồn tại không phụ thuộc vào nhân duyên) hai loại bản ngã này. Do đó, nếu tâm thức ở trong trạng thái nhận thức hay có khái niệm về sự tồn tại thật sự của hai loại ngã này sẽ là các sai sót cần phải loại trừ.

Những gì được biết đến như là "thiền" là hành động duy trì được đối tượng của thiền và các phương diện chủ quan đặc thù[1] qua việc tập trung lặp đi lặp lại tâm thức của quý vị vào một đối tượng dụng công của thiền {tức là đối tượng tạo công đức do thiền}. Mục đích của việc này là như sau: từ vô thỉ, quý vị đã bị tâm thức kiểm soát; nhưng tâm thức của quý vị đã không được chế ngự. Thêm vào đó, tâm thức quý vị thường có khuynh hướng bị che mờ bởi các phiền não và v.v… Cho nên, mục đích của thiền là mang tâm thức vốn khởi sinh đầy sai lạc trở về chịu sự kiểm soát và rồi sau đó biến nó trở nên khả dụng. Sự khả dụng này có nghĩa là quý vị có thể hướng tâm về các đối tượng dụng công của thiền tùy theo ý muốn.
Quý vị có thể cố gắng duy trì thiền bằng cách nhảy từ đối tượng thiền này sang đối tượng thiền khác. [60] Quý vị có thể sắp xếp như ý mình rất nhiều đối tượng dụng công khác nhau của thiền không theo một thứ tự đặc biệt nào cả. Mặc dù quý vị có thể làm điều này, nhưng quý vị sẽ không thể nào giữ được đối tượng thiền bằng phương cách này. Kết quả là, chính quý vị đã làm cản trở khả năng của tâm thức mình trong việc hướng như ý mình muốn về một đối tượng thiền. Nếu như quý vị tạo điều này thành một thói quen từ lúc bắt đầu, thì hành trì dụng công của quý vị trong cả đời sẽ có lỗi lầm.

Vì vậy, ngay từ đầu, quyết định một thứ tự rõ ràng một cách chắc chắn và liệt kê danh mục những đối tượng thiền mà quý vị muốn để duy trì. Sau đó, gia tăng sức mạnh ý chí mình bằng cách luôn tâm niệm "Tôi sẽ không làm gì khác với những gì mình đã quyết định". Dù không tiến bộ hay không làm đủ những

[1]BA163 Nội dung này bao gồm:
phương diện chủ quan về đối tượng (*yul gyi rnam pa*) tức là đạo sư vốn đang là một vị Phật và phương diện chủ quan về tâm thức của thiền giả (*yul can gyi rnam pa*): tức là niềm tin rằng đạo sư chính là một vị Phật.

gì đã quyết định, hãy duy trì thiền với đầy toàn tâm và tỉnh thức[1].

ii) Làm sao duy trì thiền một cách chuyên biệt

Trước tiên hãy quán tưởng về các lợi lạc của việc nương tựa vào thầy, như là nhanh chóng đạt được Phật quả, và về các bất lơi của việc không nương tựa vào thầy như là khởi tạo các đau khổ trong đời này và các kiếp sau. Rồi hãy, suy tư nhiều lần với thái độ cẩn trọng: "Con không bao giờ cho phép mình tưởng tượng đến các lỗi lầm của đạo sư". Sau khi suy ngẫm về bất cứ thiện đức nào của thầy mà mình biết - chẳng hạn như giới hạnh, thiền, trí huệ, và tri kiến – hãy thiền về tất cả các điều đó cho đến khi quý vị tạo được niềm tin có tính rõ ràng của tâm. Sau đó, theo các bản kinh đã trích dẫn ở trên, suy ngẫm về lòng từ của đạo sư và điều đó sẽ trợ giúp ta. Thiền như thế cho đến khi tạo được sự kính trọng thầy từ tận đáy lòng.

c) Làm gì sau khi nhập thiền

Bằng cách tụng *Phổ Hiền Hạnh Nguyện* và *Thất Thập Thệ Nguyện Tụng* (*Praṇidhāna-saptati*),[2] để hồi hướng tất cả công đức quý vị đã huân tập. Làm việc đó với hạnh nguyện mạnh mẽ đến độ nó trở thành là nguyên nhân để hoàn thành mục đích tạm thời và sau cùng. Thiền theo cách này trong bốn thời: trước bình minh, buổi sáng, buổi trưa và sau khi trời tối.

---

[1] *Toàn tâm* hay *chánh niệm* ở đây có nghĩa là khả năng tập trung bền vững không bị quên hay phân tán khỏi đối tượng thiền.

[2] BA164 Luận *praṇidhāna-saptati-nāma-gāthā* {*Thất Thập Thệ Nguyện Tụng* – hay *Bảy Mươi Hạnh Nguyện Kệ*} thuộc về *gZan-la-phan-pa'i-dbyangs dGon-pa-pa* và Āryaśūra {Thánh Dũng} (Beresford 1979).

Thêm vào đó, nếu lúc đầu quý vị thiền trong thời gian dài, thì sẽ sẵn sàng dễ bị hôn trầm và trạo cữ[1]. Nếu điều này trở thành thói quen, thì rồi sẽ rất khó khăn để chỉnh đúng về sự tỉnh thức. Vì thế, nên thiền trong nhiều thời ngắn. Nếu ta chấm dứt thời thiền trong khi vẫn còn muốn tiếp tục thiền, thì mình sẽ hăng hái vào thiền trong các thời tương lai. [61] Nói cách khác, quý vị sẽ có cảm giác buồn nôn khi nhìn thấy gối đệm để ngồi thiền.

Khi các thời thiền được coi là có phần nào an định, hãy kéo dài thời thiền. Trong tất cả các thời hãy thực hành không có chút lỗi nào vì thư giãn hay ép buộc mình quá độ, và như thế là sẽ duy trì được thiền. Theo cách này quý vị sẽ có ít chướng ngại và sẽ vượt qua được quá mệt mỏi, hôn trầm và thiếu sinh khí.

2) Phải làm gì giữa các buổi nhập thiền[2]

Tổng quát có nhiều việc phải làm giữa hai thời thiền, như là lễ lạy, đi nhiễu quanh tượng Phật, và trì tụng [lời cầu nguyện và kinh]. Tuy nhiên, các việc chính phải làm theo sách này là như sau:

Sau khi đã cố gắng nhập thiền thực sự và ở ngay thời điểm xả thiền, quý vị có thể không tiếp tục phụ thuộc vào toàn tâm và tỉnh thức nữa, và có thể thay vào đó là hoàn toàn xả đi hết những

---

[1] Đây là thuật ngữ thông dụng trong thiền học. Hôn trầm là trạng thái mà tâm thức không còn thấy rõ ràng hay sắc nét vào đối tượng của thiền. Ngược với tạng thái hôn trầm là trạng thái trạo cữ, tức là hành giả bị rơi vào trạng thái quá kích động hay hăng hái khiến cho hành giả dễ bị phân tán hướng tưởng ra khỏi đối tượng của thiền. *Trung Bộ Kinh* (*Majjhima Nikāya*) bài số 4 "Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm" (Bhayabherava Sutta) có dạy qua về hai khái niệm này. *Trung Bộ Kinh*. Bài số 4 "Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm". Thích Chơn Thiện. Truy cập 22/06/2009. <http://www.buddhanet.net/budsas/uni/u-kinh-trungbo/trung-gg-004.htm. 2003>.

[2] BA165 Chi tiết trong tiểu đề này không có văn bản gốc mà được các biên tập viên thêm vào để làm cho bản dịch dễ đọc hơn.

gì đã phải trụ tâm vào như đối tượng thiền và các phương diện chủ quan. Nếu quý vị làm như vậy, sự tiến bộ sẽ rất ít. Vì thế, ngay cả ở giữa các thời thiền, hãy đọc những lời giảng dạy để nhận ra ý nghĩa của đối tượng thiền, và ghi nhớ kỹ trở đi trở lại. Huân tập, bằng nhiều phương tiện, đó vốn là thuận duyên để tạo nên các thiện đức. Cũng như thế, bằng nhiều phương tiện hãy tẩy xóa đi những trở ngại, đó chính là những chướng duyên. Bằng cách áp dụng những gì đã biết, cố gắng hết sức với lời nguyện mình đã hứa giữ, như đây chính là căn bản của mọi việc. Thêm vào đó, áp dụng lời hướng dẫn có tên gọi là "Kết hợp" gồm có (1) luyện tâm trong đối tượng thiền và các phương diện chủ quan, (2) giữ giới nguyện, và (3) huân tập các thiện hạnh.

Ngoài ra, hãy học bốn điều kiện tiên quyết cần thiết vì đó là cơ nguyên để tạo được quý vị đường về an lạc và tuệ giác: (a) kiềm chế các giác quan, (b) hành động tỉnh thức, (c) dinh dưỡng thích hợp, và (d) nỗ lực hành trì không ngủ sai giờ giấc, và hoạt động đúng đắn vào giờ ngủ.

a) Kiểm soát các giác quan

Có năm điểm trong phần này, trước tiên là về cách mình kiểm soát các giác quan. Kiểm soát chúng bằng việc duy trì thường hằng chánh niệm và việc liên tục trụ giữ chánh niệm này. Trong nội dung của hai việc trên, thì việc đầu, tức là duy trì chánh niệm, nghĩa là quý vị tu tập chánh niệm lặp đi lặp lại không quên lời dạy phải kiềm chế các giác quan cũng như giữ ba điều kiện tiên quyết kia. Thứ hai, liên tục kiên trì chánh niệm, nghĩa là quý vị hành trì chánh niệm liên tục và với lòng tôn nghiêm. Những gì quý vị đang giữ gìn là kiềm chế sáu giác quan {lục căn}. Điều mà quý vị đang kiềm chế các giác quan đó tránh xa khỏi là sáu đối tượng thụ cảm {lục trần}lôi cuốn và không lôi cuốn.[1]

---

[1]BA166 Cảm thọ hay thụ cảm trong tâm lý học Phật giáo gồm có ba khía cạnh: các giác quan {căn} (gồm ý thức và năm giác quan),

Cách thức để củng cố các giác quan có hai phần như sau:

1) *Phòng giữ năm giác quan*: [62] Sau khi sáu thức[1] phát khởi dựa trên các đối tượng cảm thụ và giác quan tương ứng của chúng, thì ý thức sẽ tạo sinh nên sự lôi cuốn hay là sự ghét bỏ đến với các đối tượng thụ cảm. Việc phòng giữ các giác quan nghĩa là bảo vệ tâm quý vị khỏi các cuốn hút hay thù ghét và nỗ lực tinh tấn to tát để tránh tạo sinh ra các thụ cảm đó

2) *Thực hành kiềm chế với sáu cơ quan cảm giác* là thực sự ngừng các giác quan cảm xúc. Chẳng hạn, quý vị không để chúng tương tác với các đối tượng thụ cảm tương ứng khiến tạo sinh phiền não khi chúng gặp các đối tượng này.

đối tượng {trần}, và các thức {tương ứng} sinh khởi lên phụ thuộc vào giác quan và đối tương của nó. Sáu đối tượng thụ cảm {sáu trần} gồm 5 đối tượng của các thức thụ cảm: sắc tướng (sắc), âm thanh (thanh), mùi thơm (hương), vị nếm (vi), các đối tượng cảm giác được (xúc) cùng với các hiện tượng (pháp) là đối tượng của ý thức {các căn tương tác cùng với các trần làm nảy làm hoạt hóa các thức. Các khái niệm này được gọi chung là 18 giới}.

[1]Các trạng thái cơ bản của tâm được phân chia thành các *thức* (skt. Vijñāna) (còn được gọi là các trạng thái tâm vương). Tùy theo trường phái Phật giáo mà các thức có thể được phân chia khác nhau. Theo Trung Quán tông, thì chỉ có đúng sáu loại thức (skt. ṣaḍāyatana) trong đó năm thức đầu tương ứng theo năm cơ quan thụ cảm là mắt, tai, mũi, lưỡi và xúc giác tương ứng với các cảm nhận (nhận thức thụ cảm – hoàn toàn không có khả năng khái niệm) của tâm là nhãn thức (skt. cakṣur-vijñana), nhĩ thức (skt. śrotra-vijñana), tỷ thức (skt. ghrāṇa-vijñana), thiệt thức (skt. jihva-vijñana) và thân thức (skt. kāya-vijñana). Loại thức thứ sáu là thức đặc biệt có khả năng khái niệm là ý thức (skt. mano-vijñana). Sáu thức này tương tác với sáu loại yếu tố của môi trường tương ứng là sắc tướng (sắc), âm thanh (thanh), mùi hương (hương), vị nếm (vị), cảm giác (xúc) và các hiện tượng (pháp) còn gọi là sáu trần.

Thêm vào đó: "phòng giữ năm giác quan" nghĩa là không lưu ý đến sáu đối tượng xúc cảm và cũng không phóng tưởng[1] đến chúng, và đạt được qua kiềm chế, ngay cả khi một ứng xử lỗi lầm như bám víu {chấp trước} khởi lên do quên lãng và nhiều phiền não. Chữ "lưu ý" ở đây có nghĩa là cảm xúc và chú ý đến sự xuất hiện có chủ tâm hay không có chủ tâm của các đối tượng cảm xúc như các sắc tướng mà mình không nên nhìn vào. "Phóng tưởng" có nghĩa là ý thức của sự nắm bắt về các đối tượng thụ cảm vốn tạo ra bám víu, ghét bỏ và vô minh sau khi sáu thức đã thụ cảm được chúng. Thuật ngữ đó cũng có thể để chỉ đến việc nghe về các đối tượng thụ cảm này từ người khác và rồi tưởng tượng chứ thực sự chưa bao giờ thọ nhận.

Kiềm chế nghĩa là bảo vệ tâm không bị phiền não động, và rồi trụ tâm vào điều trung tính hay thiện đức. Ở đây, giờ trụ tâm vào điều gì đó "không chướng ngại và trung tính" không phải là vào lúc tâm thức đang nắm bắt một đối tượng thiền đầythiện đức, mà chính là những lúc khác, ví dụ như lúc có các hành vi thể chất..

b) Hành vi với tỉnh thức

i) Các nền tảng mà theo đó quý vị hành động

Phần này có hai điểm: năm hành vi di chuyển, và năm hành động về sinh hoạt trong chùa.

Năm hành động khi di chuyển {cần được kiểm soát} là:

(1) *Hành vi của thân*: đi ra ngoài đến những nơi khác, ví dụ như ra phố, đi chùa, và trở về.

[1]Phóng tưởng hay tưởng tượng có thể xảy ra khi tâm nhận thức về một đối tượng (từ các cơ q uan thụ cảm) và liền sau đó phát sinh các trạng thái tư tưởng thứ cấp từ nhận thức đầu và dòng tư tưởng này có thể đúng có thể sai do thiếu đi các lập luận hay các chứng cứ hỗ trợ.

(2) *Hành vi của mắt*: cả hai mắt chỉ lướt qua các đối tượng khác nhau bởi vì quý vị đã ngó chúng một cách không chủ ý và hoàn toàn quan sát đến những đối tượng nào mà quý vị đã chủ tâm nhìn đến.

(3) *Hành vi của tay chân, ngón tay và ngón chân*: duỗi tay chân, ngón tay và ngón chân ra và co chúng lại.

(4) Hành *vi về pháp phục {áo tràng, cà-sa, hay y} và bình bát {gọi chung là y bát}*: [63] sử dụng ba loại pháp phục và bình bát và

(5) *Hành vi liên quan đến việc khất thực*: ăn, uống và v.v…

Năm hành động về sinh hoạt trong chùa {cần được kiểm soát} là:

(1) *Hành vi của thân*: Hãy đi trong một nơi chốn đã định rõ; đi với những người theo cùng một pháp tu; nhập vào lộ trình vì lợi ích của giáo pháp này; đứng khi có sự hiện diện của người mình sắp gặp và người theo cùng giáo pháp như vị trụ trì, thầy, đạo sư và các vị tương tự; hoặc là ngồi thế kiết già và v.v…

(2) *Hành vi của khẩu*: Hãy nhận khẩu truyền trong mười hai nhóm kinh điển[1] mà trước đó chưa được nhận; hiểu tất

---

[1]Theo các trang Wikipedia về Phật giáo, 12 loại kinh điển này bao gồm:

Kinh (skt.. sūtra) hoặc *Khế Kinh*, cũng được gọi theo âm là *Tu-đa-la*, chỉ những bài kinh chính Phật thuyết;

Trùng Tụng (skt. geya) hoặc *Ứng Tụng*, gọi theo âm là *Kì-dạ*, một dạng kệ tụng mà trong đó nhiều câu được lặp đi lặp lại;

Thụ ký (skt. vyākaraṇa), dịch âm là *Hoa-già-la-na*, chỉ những lời do Phật thụ kí, chứng nhận cho các Bồ-tát, đệ tử mai sau thành Phật, và những việc sẽ xảy ra...;

Kệ-đà (skt. gāthā), cũng được gọi là *Ký Chú* hay *Phúng Tụng*, những bài thi ca không có văn xuôi đi trước (trường hàng), xem Kệ;

(Vô vấn) *Tự thuyết* (skt. udāna) hoặc *Tán Thán Kinh*, dịch âm là *Ưu-đà-na*, chỉ những bài kinh mà Phật tự thuyết, không phải đợi người thỉnh cầu mới trình bày;

cả; trì tụng những kinh được trao truyền; chỉ lại cho người khác; và chuyện trò với người khác để khuyến khích sự hoan hỷ tinh tấn.

(3) *Hành vi của ý*: ngủ trong khoảng chu kỳ ban đêm; nghỉ ở nơi yên lặng và không được nói khi suy tưởng về ý nghĩa của những điều đã nghe, thực hành định bằng phương tiện của chín trạng thái tâm thức và cố gắng hết mức để đạt được tuệ giác; và khi cảm thấy mệt do trời nóng, hãy làm một việc gì đó để xóa tan đi ý muốn ngủ trái giờ; và

(4) *Hành vi ban ngày và* (*5*) *hành vi ban đêm*: Cả hai đều để nói rõ là không ngủ ban ngày hay trong thời khoảng đầu và cuối của ban đêm. Điều này cũng đề cập đến những hành vi của cơ thể và lời nói. Thêm vào đó, ở đoạn trên

---

Nhân Duyên (skt. nidāna) hay *Quảng Thuyết*, dịch âm là *Ni-đà-na*, chỉ những bài kinh nói về nhân duyên khi Phật thuyết pháp và người nghe pháp...;
Thí Dụ (skt. avadāna) hoặc *Diễn Thuyết Giải Ngộ Kinh*, dịch âm là *A-ba-đà-n*a, chỉ những loại kinh mà trong đó Phật sử dụng những thí dụ, ẩn dụ để dùng việc đời mà gợi mở việc đạo làm người nghe dễ hiểu hơn;
Như Thị Pháp Hiện (skt. itivṛttaka) hoặc *Bản Sự Kinh*, dịch âm là *Y-đế-mục-đa-già*, chỉ những bài kinh nói về sự tu nhân chứng quả của các vị đệ tử trong quá khứ, vị lai;
Bổn Sinh Kinh (skt. jātaka), gọi theo âm là *Xà-đà-già*. Kinh kể về các tiền kiếp của đức Phật;
Phương Quảng hay *Phương Đẳng* (skt. vaipulya, dịch âm là *Tì-phật-lược*;
Hi Pháp (skt. adbhutadharma) hoặc Vị Tằng Hữu, dịch âm là *A-phù-đà Đạt-ma*, kinh nói về thần lực chư Phật thị hiện, cảnh giới kì diệu, hiếm có mà người phàm không hiểu nổi;
Luận Nghị (skt. upadeśa), cũng được gọi là *Cận Sự Thỉnh Vấn Kinh*. Dịch âm là *Ưu-ba-đề-xá*, chỉ những bài kinh có tính cách vấn đáp với lí luận cho rõ ngay thẳng, xiên vẹo.
Cách sắp xếp bên trên được các trường phái ngoài Đại thừa chấp nhận, tuy nhiên, Thượng tọa bộ loại bỏ ba phần 6., 7. và 12. ra.

có câu “Ngủ trong khoảng ban đêm” là chỉ để đề cập đến hành vi ban đêm và hành vi của tâm thức.

ii) Hành vi một cách cẩn trọng với lòng tôn trọng những căn bản

Hành vi cẩn trọng với lòng tôn trọng mười điều căn bản kể trên như sau. Khi quý vị bắt đầu một hành vi hay hoạt động, từ khởi điểm hãy hành động một cách có lương tâm và đầy chánh niệm với lòng tôn trọng các hành vi đó. Thấm nhiễm hai điều này, phân tích các các yếu tố của hiện trạng và phân tích phương cách làm sao thực hiện; rồi suy tưởng để rồi thấu rõ được những gì quý vị đã kết luận.

Về vấn đề này, có bốn yếu tố:

1) *Yếu tố căn bản*: Với lòng tôn trọng mười điều căn bản – như hành vi của thân và v.v… - quý vị phân tích những gì sẽ xảy ra, làm sao tiến hành và rồi quán xét rõ ràng những gì đã kết luận. [64] Ví dụ, về việc tôn trọng các quy định đi ra ngoài và trở về, hãy hiểu rõ về thái độ đi và đến như được dạy trong sách về giới luật. Và suy tưởng khi đi và đến. “Bây giờ tôi đang làm điều này và bây giờ đến điều này”.
2) *Yếu tố về phương hướng*: Về phương hướng, bạn phải phân tích để khám phá ra điều gì sẽ xảy ra và làm sao thực hiện, và rồi xem xét rõ ràng hiện trạng mà mình đã kết luận . Chẳng hạn , như khi đi ra ngoài, đừng đi đến năm nơi sau: nơi bán rượu và v.v…[1]. Phải hiểu là quý vị nên đi đến những nơi khác với năm chốn đó, hãy tỉnh thức về việc này mỗi khi đi ra ngoài.

[1]BA167 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (mChan:135.5) liệt kê năm nơi chốn như chỗ bán rượu, nhà thổ, lò sát sanh xấu, cung điện vua, và một lò sát sanh thường.

3) *Yếu tố thời gian*: Về khoảng thời gian, phải phân tích để khám phá ra điều gì sẽ xảy ra và làm sao thực hiện, và rồi xem xét rõ ràng hiện trạng mà mình đã kết luận. Ví dụ, một khi hiểu được đúng đắn là đi ra ngoài phố vào buổi sáng chứ không phải là buổi chiều, hành vi đúng đắn và tỉnh thức vào lúc đó.
4) Yếu tố hành vi: không cần biết bao nhiêu hành vi đang làm, quý vị phải phân tích để khám phá ra điều gì sẽ xảy ra và làm sao thực hiện, và rồi xem xét rõ ràng hiện trạng mà mình đã kết luận. Chẳng hạn, khi đi ra ngoài, giữ trong Tâm bất cứ giới luật gì về việc đi ra ngoài, như là "Đi qua chỗ ở khác với tư cách rất kiềm chế".

Tóm tắt, phải toàn tâm về bất cứ hành vi nào xảy ra trong đêm hay ngày. Phải hiểu những gì cần làm và những gì không nên làm. Khi nào thì tiến hành việc phải làm và quay lưng đi với điều không nên làm, phải tỉnh thức và hãy nghĩ "Bây giờ tôi tham dự vào hay quay lưng đi với việc này và phải làm như vậy". Nếu làm như vầy, người ta nói rằng quý vị sẽ không hoen ố danh dự vì sự phạm giới trong đời này; ngay cả sau khi chết, quý vị sẽ không tái sanh vào các giới đau khổ; và sẽ có những điều kiện trước cần có để đạt được kiến thức cho quý vị các con đường mà mình chưa tới được.

Tôi đã xếp đặt cả hai, phần này về hành vi tỉnh thức và phần kiểm soát các giác quan theo như phần trích dẫn kinh điển của đạo sư thánh giả Vô Trước và những lời giảng luận về ý nghĩa của các phần trích dẫn đó. Hãy thực hành những tu tập này, bởi vì người ta nói rằng nếu quý vị làm, quý vị sẽ có được những thành đạt khác thường trong tất cả các tu tập thiện đức, đặc biệt, nguyên tắc giới đức của quý vị sẽ hoàn toàn thanh tịnh; và quý vị sẽ dễ dàng đạt được trạng thái không rời rạc của sự tập trung bao gồm định từ thiền và trí huệ[1]. [65]

[1]Thiền, theo ý nghĩa chung của Phật giáo, có hai loại – *thiền định* (hay thiền chỉ skt. samādhi) và *thiền quán* (hay minh sát hay phân

c) Ẩm thực đúng đắn

Một chương trình ẩm thực đúng đắn có bốn đặc điểm:

1) *Không ăn quá ít*: Nếu ăn quá ít quý vị sẽ đói bụng, và sẽ yếu người đi, không có sức mạnh cho các hoạt động đạo đức. Vì thế, "Không được ăn quá ít" nghĩa là quý vị phải ăn vừa đủ số lượng để không phải bị khổ vì đói bụng cho đến bữa ăn ngày mai. [1]
2) *Không ăn quá nhiều*: Bởi vì nếu ăn quá nhiều thì cơ thể sẽ nặng nề, như thể mình mang một gánh nặng. Sẽ rất khó khăn khi thở ra và thở vào. Sự buồn ngủ và mệt mỏi sẽ gia tăng. Quý vị không khỏe để làm bất cứ việc gì, và sẽ không có sức mạnh để xóa tan phiền não.

---

tích skt. vipaśyanā). Loại đầu, thiền chỉ là sự thực tập bình lặng hay nhất tâm rèn luyện để có định lực và loại thứ hai là thiền quán để thực hành các phân tích (tuệ giác) trong lúc vẫn giữ trạng thái định để có trí huệ (hay tuệ giác). Trong cả hai trường hợp, điều rất quan trọng để có một nền tảng vững vàng của chính niệm và tỉnh thức, được cung cấp bởi sự thực hành giới luật. Hai nhân tố này, chính niệm và tỉnh thức, là quan trọng không chỉ trong thiền, mà cũng quan trọng trong đời sống hằng ngày. Theo bài giảng *A Survey of the Paths of Tibetan Buddhism* của đức Dalai Lama vào 1988 tại Luân-đôn Anh quốc.
Chương *Concentration* < http://www.lamayeshe.com>. Truy cập 22/05/2011
Xem bản dịch Việt của Tuệ Uyển. Truy cập 22/05/2011.
<http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-81_5-50_6-5_17-241_14-1_15-1_4-7661/>.
Trong quyển ba của bộ đại luận này ngài Tsongkhapa sẽ dạy rõ các chi tiết và khẳng định khả năng định phải đến trước hay đồng thời với tuệ và không thể có trường hợp ngược lại.

[1]Theo giới luật của nhiều tông phái Phật giáo trong đó có Phái Gelug của ngài Tsongkhapa thì các tăng ni thường sẽ không có buổi ăn tối.

3) *Ăn thực phẩm dễ tiêu và lành*: Với những loại thức ăn đó quý vị sẽ xóa được cảm giác cũ do khổ tạo nên vì ăn uống và không tạo nên những cảm giác mới.
4) *Ăn thực phẩm phù hợp không tạo các phiền hà*: Với những loại thức ăn như thế thì sẽ không làm những hành vi xấu, và quý vị có thể luôn an lạc.

Thêm vào đó, phương cách chữa trị cho việc thèm ăn nằm trong cách thiền về những khuyết điểm của thức ăn. Có ba loại khuyết điểm: (1) Khuyết điểm khởi từ nguyên nhân của sự ưa thích: Hãy suy nghĩ màu sắc, mùi thơm, và vị ngon của thức ăn như là đồ nôn mửa ra sau khi ta nhai và làm ướt nhuyễn bằng nước miếng. (2) Khuyết điểm khởi từ việc tiêu hóa thức ăn: hãy suy nghĩ về cách thức ăn tạo ra các nguyên tố trong cơ thể như thịt và huyết sau khi tiêu hóa trong khoảng thời gian giữa và cuối đêm. Hãy nghĩ về thức ăn biến thành phân và nước tiểu, rồi được giữ lại trong phần dưới của cơ thể; cộng với việc mỗi ngày quý vị phải bài tiết nó ra ngoài. Nghĩ về biết bao nhiêu bệnh hoạn khởi phát từ mối dây với thực phẩm này. (3) Năm khuyết điểm do việc tìm kiếm thực phẩm: Năm điểm đó được liệt kê như sau:

1) *Khuyết điểm trong việc tìm kiếm*: Trong khi khổ vì nóng lạnh, quý vị phải cố gắng nhiều để tìm được thức ăn và tạo ra nó. Nếu không kiếm được thì sẽ đau khổ buồn rầu. Ngay cả khi đã có thức ăn rồi, quý vị cũng sợ hãi là sẽ bị mất cắp hay phí phạm, và rồi khổ sở vì quá khổ khi bảo vệ nó.
2) *Khuyết điểm của việc làm tiêu tan các mối liên hệ gần gũi*: Ngay cả với thân quyến ruột thịt, như cha và quý vị, sẽ không đồng thuận và cãi nhau chỉ vì thức ăn. [66]
3) *Khuyết điểm của việc không thỏa mãn*: Các vị vua và những người tương tự sẽ gây ra chiến tranh và sẽ chịu nhiều đau khổ khi cường độ tham muốn về thức ăn gia tăng.

4) *Khuyết điểm của việc thiếu sót tính cách độc lập*: Những người ăn thức ăn của người khác sẽ chịu nhiều đau khổ khi thay mặt lãnh tụ chiến đấu với đối phương.
5) *Khuyết điểm khởi từ việc làm sai trái*: Có những tội lỗi lớn của thân, khẩu và ý vì thức ăn và nguyên nhân của nó, quý vị sẽ nhớ những tội lỗi của mình khi sắp từ biệt cõi đời và chết đi với sự hối tiếc. Thêm vào đó, sau khi chết, quý vị sẽ tái sanh vào giới khổ não.

Mặc dù có tất cả các điều này, những thực phẩm cũng mang lại vài lợi ích - rốt cùng thì cơ thể quý vị người phụ thuộc vào chúng. Hãy ăn sau khi quý vị nghĩ rằng: "bởi vì thật là không đúng khi nhờ vào thức ăn chỉ để dưỡng nuôi cơ thể, tôi phải tự mình tạo ra một phong cách thanh tịnh khi phải cần đến chúng như vậy. Các mạnh thường quân và những người làm việc thiện nguyện chăm chỉ đến da, thịt và máu của họ khô đi! Rồi họ mang những tặng vật này trao với ước muốn cho một kết quả đặc biệt. Tôi tin chắc chắn là hành vi của các vị ấy có một ảnh hưởng lớn". Hãy nhớ như lời ngài Tịch Thiên dạy trong *Bồ-tát Học Luận*[1] {skt. *śikṣāsamuccaya* } khi ăn phải suy tưởng những điều sau đây (1) quý vị đang làm lợi ích cho người; (2) bây giờ là lúc quý vị đang tập hợp những vi sinh vật trong cơ thể mình từ những quà tặng vật chất đó là thức ăn, trong tương lai quý vị sẽ tập hợp các chúng sinh này qua giáo pháp; và (3) quý vị sẽ làm trọn việc phụng sự tất cả chúng sanh. Long Thọ trong *Bằng Hữu Thư* (*Suhrl-lekha*) {*Lá Thư cho Bạn*}có đề cập:[2]

Với hiểu biết thức ăn như dược phẩm
Thọ thực với tâm không ghét bỏ hay tham luyến
Cũng không vì ám ảnh hay có thể là
Nỗ lực tìm kiếm, mà chỉ vì để dưỡng nuôi cơ thể thôi.

---

[1]BA168 Vaidya 1960b: 72; P5336: 216.5.7.
[2]BA169 *Suhrl-lekha: 38;* P5682: 236.2.3-4.

d) Thực hành tinh tấn như thế nào để không ngủ trái giờ và hành vi đúng trong khi ngủ

Trong *Bằng Hữu Thư:*[1]

Hởi Người Hữu lý, sau khi tạo công đức nguyên ngày
Và cũng như trong thời đầu và cuối của đêm thâu
Hãy ngủ giữa các thời này với chánh niệm
Chớ xin đừng phí phạm ngay cả trong thời gian ngủ.

"Nguyên ngày" và "Thời đầu và thời cuối của đêm" là những gì để chỉ ta phải làm gì giữa các thời thiền. [67] Vì thế, khi ngồi hay đứng, hãy hành động có mục đích, như tôi đã giải thích trước đây với cách tạo tâm trong sáng không chịu ảnh hưởng của năm chướng ngại.[2]

Có nhiều giáo pháp giảng về các thời thiền và giữa các thời thiền liên quan đến việc kiểm soát các giác quan và hành vi tỉnh thức, cũng như phần này nói về cố gắng thực hành thay vì đi ngủ. Thế nên, ở đây tôi chỉ rõ ra các bài giảng về giờ khắc giữa những thời thiền. Những kiểm soát trong khi ngủ xảy ra giữa các thời thiền, như thế hãy đừng xem đó là những hành vi không có mục đích.

Như vậy thì quý vị phải ngủ như thế nào? Ban ngày và một phần tư thời gian đầu của đêm, hãy dùng thời gian này để làm các hành vi đạo đức; rồi hãy đi ngủ khi các khoảng thời gian giữa đêm đến. Bởi vì, giấc ngủ sẽ làm gia tăng năng lực của các yếu tố có lợi cho cơ thể. Khi quý vị dưỡng nuôi cơ thể mình theo

---

[1]BA170 *Ibid.:* 39;P5682: 236.2.4-5.

[2]BA171 Ibid: 44 điểm về năm chướng ngại {ngũ triền cái}: phấn khởi và hối tiếc, ác tâm, thiếu sinh lực và buồn ngủ, ước muốn dục vọng và nghi ngờ. {Xem thêm chi tiết trong *Kinh Tăng Chi Bộ* Phẩm Đoạn Triền Cái. Thích Minh Châu dịch. Truy cập 15/012012. <http://www.daophatngaynay.com/vn/kinh-dien/pali/3590-Kinh-Tang-Chi-Bo-Chuong-I-Pham-doan-trien-cai-Phan-tich.html>}.

cách đó, thì tâm mình sẽ thích ứng nhất để thực hành cả hai loại tinh tấn hoan hỷ[1] khi tạo hạnh đức, và việc này cũng mang lại nhiều lợi ích.

Khi đi ngủ, khi ra khỏi phòng thiền, việc trước tiên là rửa chân và vào phòng riêng của mình. Rồi, nằm nghiêng về phía bên phải, đặt chân trái lên chân phải, và ngủ như thế nằm của một con sư tử. Sao lại ngủ với thế nằm của sư tử, bởi vì trong tất cả các loài súc vật sư tử là loài có khả năng siêu việt, tự tin, và có sức mạnh để khuất phục lực đối kháng. Tương tự như thế, người tinh tấn một cách hoan hỷ hành trì thay vì ngủ sẽ dùng khả năng siêu việt và v.v… để khuất phục đối lực và khi nghỉ ngơi sẽ ngủ như là một con sư tử. Đây là sự ngủ không giống như ngạ quỷ, thần, hay là những ai quẩn quanh với tham luyến, bởi vì họ lười biếng, ít lòng kiên nhẫn, và khả năng khuất phục đối lực rất yếu kém[2] .

Theo một quan điểm khác thì nằm ngủ nghiêng về tay phải như con sư tử nghĩa là tạo cho cơ thể mình tự nhiên mà không ở thế chơi vơi. Ngay cả khi chìm vào giấc ngủ, quý vị cũng không đánh mất chánh niệm. Giấc ngủ sẽ không trở nên nặng nề. Quý vị sẽ không có những giấc mơ xấu và đầy tội lỗi. Nhưng nếu quý vị ngủ theo các thế cách khác, tất cả các lỗi lầm đó là có sự xuất hiện của bốn điều trái ngược.

Có bốn loại tư tưởng khi vào giấc ngủ: (1) *Ý tưởng về sự chiếu sáng*: Trước tiên nghĩ về hình tượng của một ánh đèn và rồi ngủ trong khi tưởng tượng về ánh sáng đó. [68] Như vậy, khi đi vào

---

[1]BA172 Hai loại tinh tấn hoan hỷ đó là hoan hỷ tinh tấn hành trì liên tục (rtag sbyor) và hoan hỷ tinh tấn đầy kính trọng (gus sbyor). Loại đầu là tự như thế và loại hai là nhập vào hoan hỷ và cố gắng tinh tấn nhiều hơn.

[2]BA173 ‵ Jam-dbyangs-bzhad-pa (mchan:141.2-3) cho biết cách ngủ của ngạ quỷ là úp mặt xuống, thần thánh ngủ nằm ngửa, và người nhiều tham luyến ngủ nghiêng về bên trái.

giấc ngủ, sự tối tăm sẽ không khởi lên trong tâm thức ta. (2) *Chánh niệm*: Điều này có do đã được nghe, suy nghĩ và thiền về các giáo pháp đầy ý nghĩa và thiện đức. Thực hành như vậy cho đến khi đi vào giấc ngủ. Bằng phương cách này, ngay cả khi ngủ, tâm của ta cũng tiếp tục học hỏi giáo pháp như khi ta không ngủ. Tóm lại, quý vị sẽ duy trì hành vi thiện đức ngay cả khi ngủ. (3) *Tỉnh thức*: Khi nuôi dưỡng về chánh niệm theo cách này, bất cứ phiền não nào cũng có thể khởi lên. Nếu bất cứ điều gì xảy ra, thì phải nhận dạng ngay và diệt trừ chúng hơn là chấp thuận chúng. (4) *Ý tưởng về thức giấc* Điều này có ba khía cạnh. Thứ nhất, đừng để tâm thức chìm vào trạng thái hoàn toàn do giấc ngủ chiếm ngự. Thay vào đó là ngủ nhẹ nhàng như một con nai, với tâm thấm nhuần sự tinh tấn đầy hoan hỷ. Điều này sẽ ngăn được giấc ngủ nặng nề, và quý vị sẽ tỉnh giấc mà không ngủ quá lố. Thứ hai, hãy nghĩ rằng "À! Tôi sẽ luôn luôn thực hành pháp chánh niệm [1] như Đức Phật đã dạy", và với một nỗ lực lớn tạo một tâm nguyện về chiều hướng này. Theo cách này, cách ngủ của quý vị sẽ không xa với cách ngủ của con sư tử mà Đức Phật đã dạy. Thứ ba, hãy nghĩ rằng "Vì tôi hoan hỷ tinh tấn tu tập thiện đức và không ngủ hôm nay, tôi sẽ làm như thế vào ngày mai". Việc này sẽ ngăn chận được sự gián đoạn trong tâm nguyện tu tập thiện đức. Ngay cả nếu quý vị quên tâm nguyện, hãy luôn luôn cố gắng để làm chúng tốt hơn.

Sống theo lối này khi ăn và khi ngủ thì sẽ không làm những điều sai quấy. Bởi vì hành vi chủ ý theo phương cách này thì rõ ràng là giúp quý vị không phí phạm thời gian trong đời mình, tôi đã giảng giải cũng như ngài Vô Trước, trích dẫn kinh điển, cùng quyết định như vậy. Tất cả những gì tôi đã nói về cách hành trì trước, trong, sau và giữa các thời thiền phải áp dụng trong tất cả khi tu thiền được giảng giải từ chương này và bao gồm cả

---

[1] BA174 Điều này theo như lời dạy trong Ganden Bar Nying (33a.2) được đọc là *mi nyal ba,* tương tự như mChan (142.4). Đọc là *nyal stangs theo như trong LRCM* (*68.11*).

chương về tuệ giác. [69] Ngoại lệ duy nhất là những phương cách thiền đặc biệt trong các thời thiền thực sự. Đến đây là chấm dứt phần giải thích phương cách làm thế nào giữa các thời thiền.

Chương 6: Bác Bỏ Quan Niệm Sai Lầm về Thiền

b. Bác Bỏ Quan Niệm Sai Lầm Về Thiền
Có một số người chưa nhận thức được kinh điển và các luận giảng cổ là các yếu tố cấu thành các giảng huấn cá nhân, thế nên có thể có những hoài nghi sau:

Hoài nghi: Khi thiền định trên con đường tu tập, các vị chỉ nên thực hành pháp thiền định hơn là lặp đi lặp lại việc phân tích đối tượng thiền, bởi vì sự phân tích lặp lại với trí tuệ thấu suốt chỉ dành cho những lúc nghiên cứu và suy nghiệm. Thêm vào đó, phân tích lặp lại sẽ ngăn chặn việc nhận ra Phật tánh của quý vị trong tương lai bởi vì tư tưởng có ý niệm sẽ nắm bám vào những biểu hiệu {biểu tướng} của hiện hữu thực sự.

Giải đáp: Đây là hý luận {lập luận sai lạc} không có nghĩa lý gì của người hoàn toàn không hiểu biết về những điểm quan trọng của hành trì, bởi vì theo *Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm* của ngài Di-lặc:[1]

> Sự chú tâm đúng đắn đặt căn cứ trên những nghiên cứu trước đó. Trí tuệ siêu phàm, vốn lấy thấy thực tại làm đối tượng, khởi lên từ sự tu tập của các ngươi để có được một chú tâm đúng đắn.

Ở đây đức Di-lặc dạy là quý vị nên dùng trí tuệ có được từ sự quán chiếu để đạt đến một cách đúng đắn ý nghĩa của những gì đã học được. Từ đây trí tuệ sẽ khởi sinh bằng thiền và nhận ra được thực tại.

---

[1]BA175 MSA; P5521:3.3.2.

Vì thế, việc trước tiên là hãy tu học với những ai về điều mà quý vị sẽ chủ định để tu hành, và hãy biết đến điều này như là quan hệ gián tiếp. Kế đến, hãy sử dụng kinh điển và lý luận để suy tưởng về ý nghĩa của những gì đã, đang học, và biết đến điều này là quan hệ trực diện. Một khi các vị đã xác quyết ý nghĩa của những gì mà vốn quý vị đã chủ tâm từ đầu nhằm tu tập theo loại hành trì và suy tưởng này, và một khi không còn nghi ngờ nữa, hãy lặp đi lặp lại cho đến khi thành thạo. Quý vị có thể gọi sự thành thạo lặp lại này là "thiền". Vì thế, các vị cần thực hành cả thiền phân tích {thiền quán} và thiền định không phân tích {thiền chỉ} nhiều lần, bởi vì thiền bao gồm cả định lực bình ổn không phân tích về ý nghĩa của những gì mình chủ định tu tập từ ban đầu vốn được xác quyết thông qua học hỏi và quán chiếu lẫn sử dụng trí tuệ thấu suốt để phân tích ý nghĩa này. Do đó, cho rằng tất cả các loại thiền là thiền chỉ thì chẳng khác chi khi lấy chỉ một hạt lúa mạch và nói rằng "Đây là tất cả các hạt lúa mạch". [70]

Hơn nữa, bởi vì sự học hỏi phải có trước trí tuệ phát sinh từ sự học hỏi, và sự quán chiếu phải có trước trí tuệ phát sinh từ quán tưởng, tương tự như thế thiền phải có trước trí huệ phát sinh từ thiền. Như thế, thiền nghĩa là trở nên quen thuộc với những gì mà mình xác minh được do việc dùng trí tuệ có được từ quán chiếu. Vì thế, người ta nói là trí tuệ đến từ thiền là sản phẩm của trí tuệ phát sinh từ sự quán chiếu.

Do đó, độ sâu xa của trí tuệ phát sinh từ sự học hỏi là tương xứng với sự học hỏi của các vị. Bề rộng của sự quán chiếu này tương xứng với trí tuệ có được, trong khi độ sâu của trí tuệ phát sinh từ các quán chiếu thì tỉ lệ thuận với sự quán chiếu của các vị. Mức độ của thực hành thiền tương ứng với độ sâu của trí tuệ có từ quán chiếu, trong khi đó khả năng dừng các sai lạc và thành tựu các thiện đức là tương xứng với việc hành thiền của quý vị. Vì thế, các kinh luận đều cho rằng học hỏi và quán chiếu là rất quan trọng cho việc thực hành thiền.

Phản biện: Những gì được xác định qua học hỏi và quán chiếu là không chủ ý cho việc thiền, mà chỉ là để đề cao kiến thức bề ngoài và xóa đi hiểu biết sai lầm của người khác. Vì thế, khi thiền, các vị phải thiền về những gì không liên hệ đến điều mình học hỏi và quán chiếu.

Đáp: Điều này không dính dáng nhau, giống như chỉ đến một con ngựa trường đua này và rồi chạy thi ở một trường đua khác. Điều này hoàn toàn hủy diệt tiến trình phát triển ba loại trí tuệ[1] theo thứ tự, mà vốn theo kinh điển, như là một tổng thể, hiện hữu. Điều này cũng tiềm ẩn lời tuyên bố vô nghĩa "Học hỏi nhiều là không cần thiết khi du hành trên đạo lý chân thật".

Một chỉ dấu của việc không nhận ra các điểm trọng yếu này nằm trong việc không phân biệt được ngay từ đầu giữa những ai được rèn luyện kỹ lưỡng về kinh tạng hay mật tạng và những người không hề được huấn tập chi cả; và sau đó, lại không được chỉ định thời gian thích hợp cho việc tu tập. Một chỉ dấu khác là các thiền giả bị chỉ trích nếu họ học hỏi hay nghiên cứu. Thói quen lầm lỗi này vẫn còn cố hữu ở Tây Tạng. [71]

Nếu sự thành thục hóa đơn thuần về kiến thức có được từ trí tuệ của việc học hỏi và quán chiếu lại không thật sự có một phẩm chất tốt vốn là kết quả của thiền, thì làm thế nào điều này có thể mâu thuẫn với sự thành thục hóa một cách đơn giản chỉ qua thiền? Nếu vậy, thì có nghĩa là thiền sẽ chẳng bao giờ khả dĩ đối với một người bình thường vốn chưa từng sơ nhập[2] được mức an

---

[1]BA176 Ba loại trí tuệ đó là trí tuệ phát sinh (1) từ học hỏi, (2) từ quán chiếu và (3) từ thiền {còn gọi là văn, tư và tu}.

[2]BA177 *sơ nhập* (eng. access) là mức thiền mà hanh giả vừa đủ khả năng đạt đến nhưng chưa đủ kinh nghiệm và trở nên thuần thục.

định đầu tiên của thiền.[1] Vì, các văn bản về tri kiến thường giải thích rằng tiến trình của việc bước vào một mức thiền cao hơn từ mức thiền dục giới sẽ tạo ra các phẩm hạnh cao đẹp vốn là kết quả của việc thiền, nhưng lại không có kết quả nào như thế của việc thiền [sự tạo thành của một phẩm hạnh cao đẹp] vốn tự nó liên quan tới cõi dục giới.[2]

Vì vậy, hãy hiểu "thiền" như đã được giải thích trong *Minh Cú Luận Thích* {skt. *Prasphuṭapadā*} của Dharmamitra {tên dịch nghĩa Pháp Tú}:[3]

> "Thiền" là đưa tâm ta vào trạng thái hay điều kiện của đối tượng thiền.

Thí dụ, "thiền về từ bi" và "thiền về tín tâm" có nghĩa là tâm thức phải chuyển hóa để phát triển những phẩm chất này. Bởi vì việc này, ngay cả các đại dịch giả đôi khi dùng thuật ngữ "lộ trình thiền", và đôi khi khác lại dùng từ "tạo duyên" {tạo điều kiện} như các câu của Phật Di-lặc trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*[4] "lộ trình tri kiến và lộ trình tạo điều kiện {tạo duyên}". Tạo duyên và thiền là đồng nghĩa.

Vả lại, tôn giả Di-Lặc còn đề cập:[5]

---

[1]BA177 "truy cập được" mức thiền gọi là "mức an định {bình ổn} thiền đầu tiên" là đạt đến thông qua một loại chú tâm chuyên biệt, chẳng hạn như là việc định từ thiền.

[2]BA178 Thuật ngữ được dịch ở đây "phẩm hạnh cao đẹp do thiền" *bsgoms byung* , có một ý nghĩa riêng biệt. Những Phẩm hạnh cao đẹp như thế chỉ liên quan đến cõi sắc giới và vô sắc giới. Tuy nhiên, quý vị có thể đạt được các phẩm hạnh diệu hảo trong cõi dục giới; chỉ là không có những phẩm hạnh diệu hảo do kết quả từ thiền mà vốn tự nó đã liên quan đến cõi dục giới.

[3]BA179 *Abhisamayā-laṅkāra-prajñāpāramitopadeśa-śāstra-ṭīkā-prasphuṭa-padā-nāma, {Hiện Quán Trang nghiêm Bát-nhã Ba-la-mật-đa Luận Thích}* P5194:104.1.1-2.

[4](180) AA: 4; P5184: 6.3.1.

[5](181) Ibid: 4.53; P5184: 6.3.1.

Như để phân nhánh khác biệt chắc chắn,[1]
Lộ trình tri kiến {kiến đạo} và lộ trình thiền {thiền đạo}[2]
Đó là quán chiếu, hiểu sâu, và khả năng suy xét thấu suốt nhiều lần.
Điều đó tạo nên lộ trình thiền.

Đức Di-lặc còn dạy rằng quán chiếu, hiểu sâu và suy xét rõ ràng nhiều lần cấu thành con đường thiền của một tôn giả Đại Thừa. Dưới sự soi sáng của điều này, thì thật là buồn cười khi cho rằng thiền và phân tích liên tục là chống trái nhau.

Thêm vào đó, không bao giờ có sự chấm dứt về các thuyết giảng rằng mục đích của sự phân tích liên tục và lặp lại là thiền. Chẳng hạn, có những nguồn tham khảo về " thiền về niềm tin" " thiền về tứ vô lượng tâm và tâm giác ngộ" [3] và " thiền về vô thường và khổ". Ngài Tịch Thiên trong cuốn *Nhập Bồ-đề Hành Luận* và *Bồ-tát Học Luận* có đề cập[4] "Tôi sáng tác thi kệ này để tạo duyên cho tâm thức) tôi". Theo cách này, ngài nói tất cả giai

---

[1]BA182 *Nirveda-bhagiya* (còn được gọi là " trợ giúp để thẩm thấu") là tên của con đường chuẩn bị)

[2]Nhắc lại: Lộ trình tri kiến và lộ trình thiền là hai trong năm nhánh của Bồ-tát đạo. Theo một cách phân nhánh, các lộ trình Bồ-tát đạo được chia làm năm cấp tu tập tương ứng với câu chú trong Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh bao gồm: (1) *gate* – Lộ trình tích lũy hay tích lũy đạo; (2) *gate* – Lộ trình chuẩn bị hay gia hành đạo; (3) pàragate – Lộ trình tri kiến hay kiến đạo; (4) pàrasaṃgate – Lộ trình thiền hay tu tập đạo; và (5) bodhi – Lộ trình vô lậu học hay vô lậu học đạo. Câu chú Pàragate Pàrasaṃgate Bodhi svàhà thường được phiên âm trong các bản dịch Tâm Kinh là: Yết-đế, yết-đế, ba-la-yết-đế, ba-la-tăng-yết-đế, Bồ-đê-tát bà-ha. Xem thêm: *How to Practice*. P202-3. C6. Dalai Lama. Jeffrey Hopkins trans. Pocket Books. 2002.

[3]Tứ vô lượng tâm là các tâm từ, bi, hỷ, xả. Tâm giác ngộ còn gọi là Bồ-đê tâm.

[4]BA183 BCA: 1.2d; and Ss,P5336: 183.4.8.

trình của đạo pháp mà ngài giải thích trong hai bản luận này đều là thiền. [72] Ngoài ra, *Bồ-tát Học Luận* còn cho biết[1] "Do đó, hãy thiền liên tục ở bất cứ bộ phái nào, bảo vệ, thanh tịnh hóa, hay nâng cao cơ thể, tài sản hay phước báu". Với tâm như vậy, hãy đừng nhìn "thiền" như bị giới hạn như vậy.

Ngoài ra, bảo rằng tất cả ý tưởng định danh {sự dưa ra khái niệm hay cách đặt tên} đều liên hệ đến sự nắm bắt các biểu tướng của sự tồn tại thực sự và do đó ngăn chặn giác ngộ, có thể là điều lầm lẫn tệ hại nhất bởi vì điều đó có nghĩa là không xem trọng tất cả thiền tập phân biệt. Đây là hệ thống của Ha-shang[2] một vị trụ trì Trung Hoa. Tôi sẽ giải thích sự bác bỏ điều đó trong chương nói về định và tuệ. Sự hiểu lầm này cũng gây trở ngại cho việc phát triển lòng kính trọng sâu xa đến các kinh luận cổ điển, bởi vì những kinh văn này phần lớn chỉ quan tâm đến nhu cầu của việc sử dụng phân tích phân biệt, trong khi hệ thống của Ha-shang cho rằng tất cả sự phân tích là điều không cần thiết trong lúc hành trì. Đây cũng là lý do chính của suy thoái về giáo pháp, bởi vì những ai có sự lầm lẫn này đã không nhận ra các kinh điển cổ điển và những luận giảng của chúng là những lời hướng dẫn và vì thế đã làm giảm đi giá trị của các kinh điển đó.

Vấn: Như ngài đã nói, nếu có hai loại thiền: thiền quán và thiền chỉ, như vậy thì thiền quán cần có những thực hành nào và thiền chỉ cần có những phương cách thực hành nào?

Đáp: Tôi sẽ giải thích điều này. Thiền quán là cần thiết cho các thiền tập chẳng hạn những ai có lòng tin: vào đạo sư; thấy tầm quan trọng và khó khăn lớn lao trong việc thẩm nhập sự an lạc và cơ duyên; vào sự chết và vô thường; vào nghiệp và nghiệp quả; vào sự khiếm khuyết của luân hồi; và vào Bồ-đề tâm. Phải có những điều này bởi vì thiền đòi hỏi sự tỉnh thức vốn bền bỉ,

---

[1]BA184 Śs: 4; P5336: 188.4.8-188.5.1.
[2]Đây là tên phiên âm của chữ Hòa Thượng.

rất mạnh mẽ, và có khả năng chuyển hóa tâm thức. Không có những điều này, quý vị sẽ không thể ngăn được những lực đối nghịch lại thiền, ví dụ như bất kính.

Thêm vào đó, sự phát triển một tỉnh giác mạnh mẽ như thế chỉ tùy thuộc vào việc thiền tập nhiều lần với sự phân tích phân biệt. [73] Chẳng hạn, khi quý vị một cách lầm lạc chồng chất nhiều đặc tính hấp dẫn lên trên đối tượng tham luyến của mình, thì chính quý vị đã tạo ra một sự tham luyến mãnh liệt. Tương tự như vậy, khi quý vị thường nghĩ về những điểm xấu của kẻ thù thì lại càng tạo nên một sự thù hận kinh khủng. Điều đó hoàn toàn giống như trường hợp của bất cứ loại thiền nào trong các loại thực hành bất kỳ [sự chết và vô thường, nghiệp và nghiệp quả, .v..v..] bất kể rằng hình ảnh của đối tượng thiền đó có rõ ràng hay không. Vì thế, hãy thực hành thiền quán bởi vì tâm thức của quý vị đòi hỏi một phương cách bền bỉ và mạnh mẽ để nắm bắt các đối tượng thiền của tâm.

Khi các vị đạt được các thiền bình ổn, ví dụ như định từ thiền, thì quý vị tạo được sự hoạt dụng cho phép các vị trụ tâm mình vào đối tượng thiền như mình mong muốn. Đối với người mà tâm không thể giữ được trên một đối tượng của thiền quán một cách lặp đi lặp lại trong khi cố gắng đạt đến một sự an định thiền, thì họ sẽ không thể tạo ra được một tâm bình ổn. Do đó, trong trường hợp này họ nên thực tập thiền chỉ {bình ổn thiền}. Tôi sẽ giải thích về điều này sau, trong phần về định và tuệ.

Không biết gì về hệ thống này, có một số người còn dám cổ súy "Nếu ngươi là một học giả, thì ngươi chỉ thực hành thiền phân tích. Các thiện giả thì chỉ thực hành thiền an định". Điều này không đúng, bởi vì mỗi người phải thực hành cả hai. Học giả phải đạt được thiền an định thí dụ như là thiền đạt được sự thanh thản, trong khi thiện giả phải bảo đảm những thực hành như là niềm tín tâm mãnh liệt vào đạo sư. Thêm vào đó, trong cả hai kinh điển của Hiển giáo và Mật giáo đều thường dạy rằng các vị

phải có suy xét thấu suốt về cả hai phương pháp thiền. Nếu các vị thiếu hay không hiểu rõ thiền quán, thì sẽ không phát triển được trí huệ không ô nhiễm, mà đó chính là cuộc đời quý giá trên con đường tu tập. Ngay cả khi các vị chỉ phát triển được một chút ít trí huệ, thì rồi trí huệ đó gia tăng không đáng kể. Vì thế, các vị sẽ không tiến bộ nhanh trên con đường tu tập, bởi vì đối tượng tối hậu mà các vị sẽ đạt tới trên đường tu chính là trí huệ phân biệt, một cách toàn diện và không mơ hồ bản chất thật và sự phân hóa của các hiện tượng {các pháp}. Như đạo sư Mātṛceṭa[1] đã khẳng định "nhất thiết trí[2] là điều tốt nhất trong các trí huệ". Kết quả là, hãy hiểu điều đó như là một chỉ dấu xác định của việc đi sai đường tu, nên cho dù có phát triển trên lộ trình đó bao nhiêu đi nữa, sự tỉnh thức của các vị cũng bị che mờ đi vì sự lãng quên và các vị sẽ chậm đi trong việc loại bỏ hay nhận thêm điều mới.

Hơn nữa, bằng cách sử dụng trí huệ sáng suốt để hành trì thiền quán về ý nghĩa của kinh điển, các vị sẽ hiểu rõ các thuộc tính phẩm chất thiện đức củaTam Bảo và tương tự, và rồi lòng tin của các vị sẽ gia tăng mạnh mẽ với các thuộc tính này ..v.v… [74]. Cũng như vậy, khi đã dùng thiền phân tích để nắm bắt về nhiều sai lạc của luân hồi, các vị sẽ phát triển sự chán ghét lớn lao và ảo mộng cuộc đời tan biến đi với luân hồi, và rồi các vị nhận ra được lợi lạc của việc giải thoát từ nhiều khía cạnh. Vì thế các vị sẽ tinh tấn tầm cầu giải thoát. Dùng loại thiền này, các vị sẽ thấu hiểu được Bồ-đề tâm và nhiều hoạt động kỳ diệu của lục độ ba-la-mật-đa và ..v..v… Điều này sẽ làm gia tăng tín tâm không thể lay chuyển một cách lớn lao, tâm nguyện và tinh tấn một cách hoan hỷ. Bởi vì tất cả những điều này đặt căn bản một cách đặc thù trên trí huệ thấu suốt để thực hiện thiền phân tích

---

[1]Tên dịch nghĩa là Mẫu Hầu có tài liệu phiên âm thành Ma-hý-lý-chế-tra.

[2]Hay Toàn trí là trí huệ thấu suốt được sự thật của tất cả các pháp trong cùng một lúc.

lên ý nghĩa của kinh điển, người thông minh {thiện tri thức} phải dùng phương cách này để đem lại điều xác quyết như thế mà vốn những thứ khác không làm chao đảo rời xa đường tu tập được.

Đối với những người hiểu biết rất ít về phương cách để thiền có thể nói như sau:

Vấn: Nếu các vị phân tích nhiều quá với sự thấu suốt, và bền bỉ đó trong thiền, thì các vị sẽ ngăn trở khả năng tập trung của mình, vốn là sự nhất tâm lên một đối tượng thiền duy nhất. Như vậy quý vị sẽ không đạt được sự tập trung vững chắc.

Đáp: Tôi sẽ giải thích về điều này. Sự tập trung cho phép các vị đặt sự chú tâm cố định của mình một cách mong muốn vào bất cứ đối tượng thiền nào. Nếu các vị chưa đạt được sự tập trung như thế, thì sự tập trung này sẽ không phát triển nếu quý vị toan thử để đạt nó lần đầu tiên trong khi cố phân tích nhiều đối tượng. Vì thế, đơn giản thực hành thiền chỉ nhằm tạo được sự tập trung cho đến khi thành tựu. Nếu đây chính là ý nghĩa câu hỏi của quý vị, thì tôi đồng ý.
Tuy nhiên, các vị có thể khẳng định rằng nếu thực hành thiền quán quá nhiều trước khi đạt được sự tập trung, thì các vị cản trở sự tập trung của mình. Nếu trường hợp này là đúng, thì rõ ràng là các vị không thông hiểu phương cách để thành tựu tập trung như đã giải thích trong các luận giảng của các đại sư tiên phong. Ví dụ, khi một người thợ vàng đốt đi đốt lại vàng và bạc trong lửa rồi rửa bằng nước, thì họ đã thanh lọc các vết dơ và cặn thừa. Vàng và bạc như thế trở nên mềm và dễ uốn nắn. Từ đó, chúng sẵn sàng được biến đổi thành bất cứ loại trang sức nào mình muốn, ví dụ như là bông tai. [75]

Tương tự như thế, các vị khởi đầu dùng trí huệ thấu suốt để thiền nhiều lần về những sai sót, ví dụ như các phiền não, phiền não khởi sanh từ phiền não {phiền não thứ cấp}, các nghiệp quả khi

làm việc xấu, và những khiếm khuyết của luân hồi tùy theo thứ tự trong kinh điển. Điều này làm các vị hoàn toàn không hài lòng hay làm tan ảo mộng. Mang những điều này vào tâm thức chính là các vị quay lưng đi với những loại sự việc xấu và xóa tan đi các phiền não này, giống như đốt vàng trong lửa. Kế đến, các vị hãy dùng trí huệ thấu suốt để thiền nhiều lần lên các phẩm hạnh tốt, ví dụ như là các phẩm hạnh của vị thầy, tầm quan trọng lớn lao của an lạc và cơ duyên, các phẩm hạnh cao đẹp của Tam Bảo, thiện nghiệp và hậu quả của nó, và lợi lạc của tâm giác ngộ, một lần nữa theo thứ tự trong kinh điển. Điều này khiến cho tâm thức trở nên "thấm đẫm" hay trong sáng[1]. Tương tự như khi rửa vàng trong nước. mang điều này vào tâm trực tiếp hướng tâm đến phía những nhóm hiện tượng thiện đức, tạo nên niềm hỷ lạc, và sau đó làm tâm thức thấm đẫm đầy thiện đức. Một khi điều này xảy ra, hãy tập trung tâm vào điều mình muốn đạt được - như định hay tuệ từ thiền – và các vị sẽ đạt được nó không khó khăn. Vì thế, thiền phân tích là phương pháp siêu việt để thành tựu sự tập trung không phân tán.

Với cách tương tự, tôn giả Vô Trước giảng rằng:[2]

> Thí dụ, để người thợ bạc hay những người học các kỹ năng của họ để làm tinh khiết bạc hay vàng lấy hết cả vết dơ và cặn thừa, họ nung chúng trong lửa và rửa bằng nước. Bằng cách làm như thế, họ hiểu rằng họ có thể làm chúng thành những vật trang sức thế này hay thế kia bằng các khả năng hữu dụng và khả năng dễ uốn nắn của nó. Rồi thì, những

---

[1]BA185 Lochö Rimpochey chú giảng rằng điều này có nghĩa là tâm trở nên khả dụng ("serviceable" – tức là tâm được thuần hoá theo ý) và hoạt dụng ("pliant" – là trạng thái tâm trở nên mềm dẻo, uyển chuyển, linh hoạt, nhẹ nhàng – trong một số tài liệu Phật giáo, thuật ngữ này được dịch là *khinh an*). Xem quyển 3 sẽ có các mô tả chi tiết.

[2]BA186 Śbh, P5537: 108.5.7-109.1.5.

người khéo tay đó trong mỹ nghệ – thợ và những người học nghề khéo léo – với dụng cụ thích hợp biến đổi kim loại thành loại nữ trang nào đó theo ý muốn. Tương tự như thế, những nam và nữ thiền giả sẽ trở nên tỉnh ngộ đơn thuần qua việc không chuyển tâm mình về phía ô nhiễm hay phiền não như là tham đắm. Các vị đó tạo nên niềm hoan hỷ đơn thuần qua việc không chuyển hướng về phía bất hạnh của tâm phiền não và qua việc có xu hướng nghiêng về phía hỷ lạc trong nhóm các điều thiện đức. [76] Khi làm như vậy, các tâm thức của họ, một cách không chao động hay không dịch chuyển, trở nên liên kết và an trụ lên bất kỳ đối tượng nào mà họ áp dụng đến trong vòng nội hàm của định hay tuệ. Thế nên họ có thể dụng tâm mình đạt được bất cứ đối tượng nào mà họ nhắm đến.

Hôn trầm và trạo cữ[1] là hai bất thuận duyên cơ bản cho việc đạt đến sự tập trung ở vị thế mà tâm một cách vững chãi lưu lại trên một đối tượng của thiền. Về vấn đề này, nếu quý vị có sự tỉnh thức rất mạnh mẽ và dài lâu về những phẩm hạnh cao đẹp của Tam Bảo và những điều tương tự, các vị sẽ dễ dàng loại trừ được hôn trầm. Nhiều thiền giả có uy tín khẳng định rằng phương cách trị liệu cho hôn trầm chính là nâng cao tâm thức bằng cách cảm nhận các phẩm hạnh thiện đức. Tương tự như thế, nếu có sự tỉnh thức mạnh mẽ và dài lâu về những sai sót của vô thường, khổ và những điều giống như thế, các vị sẽ dễ dàng loại bỏ được trạo cữ. Nhiều kinh điển dạy rằng sự thất vọng được ca tụng là một phương cách trị liệu cho trạo cữ bởi vì trạo cữ chính là sự xao lãng tâm thức liên can đến tham chấp.

---

[1]Hôn trầm là trạng thái mà tâm thiền giả trở nên xao lãng, lỏng lẻo không còn sức lực tập trung, chủ đề hay đối tượng thiền trở nên mờ nhạt tối tăm không sinh động. Trạo cữ là trạng thái ngược lại ở đây tâm thiền giả trở nên khích động hay quá căng chặt, bị lạc hướng vào các đối tượng thu hút khác. Các phương tiện trị liệu sẽ được ngài Tsongkhapa đề cập chi tiết trong quyển 3.

Vì vậy, các vị sẽ dễ dàng đạt được sự trụ tâm vững chắc vốn làm vừa ý các thiện tri thức đến một mức độ tương đương với các tu tập - bắt đầu từ tín tâm vào thầy và kết thúc ở việc tiến hành Bồ-đề tâm. Quý vị không những phải duy trì được thiền định sau khi hoàn toàn không còn hôn trầm và trạo cữ, mà các vị còn phải duy trì được thiền quán. Do vậy, các đạo sư uyên bác của dòng truyền thừa đã trao xuống những giáo huấn cá nhân {giáo huấn biệt truyền} chuyên chở một tri kiến rõ ràng về đối tượng thiền nào mà họ truyền thụ. Để làm được việc này, trước tiên các vị thầy đã phải suy ngẫm về ý nghĩa của những đoạn kinh và luận phù hợp dưới ánh sáng soi rọi từ các giáo huấn biệt truyền của các đạo sư tiên phong của chính mình. Với việc phong phú hóa giảng giải của mình cùng với việc kể lại về các truyền nhân đạo sư đời trước, các thầy đã giảng giải một cách toàn diện về chủ đề thiền tập. Các ngài còn dạy rằng sự thành công sẽ khó khăn hơn đối với những người thiền một mình so với người chuyển hóa tâm trong một lớp hướng dẫn, nơi những người biết cách thức giảng giải chỉ giáo cho người biết cách lắng nghe. Lời xác quyết này là tuyệt diệu và xác thật. [77] Vì thế, thật là không đúng khi nói "Bây giờ là lúc để thiền", và rồi thì chỉ thiền một thời gian ngắn thôi, vì câu nói "một thời gian để tu tập và quán chiếu và một thời gian để thực hành", chứng tỏ một sự hiểu lầm rằng việc giải thích sâu rộng về giáo pháp là không tương hợp với nội dung thực hành.

Tuy nhiên, những người biết cách mang tất cả những giảng giải này áp dụng vào hành trì thì thật là hiếm có. Vì vậy, các vị phải tự mình sáng tạo được một sự trình bày chính xác về những gì cần duy trì trong thiền tập.

Việc mà quý vị hiểu rằng tất cả kinh điển là giáo huấn biệt truyền chỉ được hành trì hay không là tùy theo việc liệu các vị có hiểu biết về tiến trình thiền này không. Khi hành trì trên thiền đạo này, ngay cả những người đã được huấn luyện trong thời gian dài về các kinh điển cổ của cả kinh thừa lẫn mật chú thừa

cũng có thể diễn dịch các văn bản mà vốn họ hành trì theo những cách hiểu sai lạc như đã đề cập ở phần trên. Huống hồ chi cần phải đề cập người chưa được học về các kinh tạng? Vì thế cho nên, thật sự là cần thiết để khẳng định điều này một cách thật nhiều chi tiết hơn. Tuy nhiên, vì sợ dài dòng, tôi đã không viết nhiều hơn. Đến đây là chấm dứt phần giải thích về sự bác bỏ những hiểu lầm liên quan đến phương pháp duy trì thiền.

Chương 7: Một Kiếp Người An lạc và Thuận duyên

B. Những giai đoạn người đệ tử điều phục tâm thức sau khi họ nương tựa vào đạo sư

1. Sự khuyến khích về việc tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên
    a. Sự nhận diện an lạc và thuận duyên
        1) An lạc
        2) Thuận duyên
            a) Năm khía cạnh của thuận duyên thuộc về bản thân quý vị
            b) Năm khía cạnh thuận duyên liên quan đến những chúng sinh khác
    b. Quán chiếu về tầm quan trọng to lớn của an lạc và thuận duyên
    c. Quán chiếu về sự khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên

ॐ

Bây giờ là lúc cần thiết để trình bày các giai đoạn mà qua đó vị đạo sư hướng dẫn đệ tử, những người nương tựa một cách đúng đắn vào vị thầy như trước đây đã giải thích.

B. Những giai đoạn người đệ tử điều phục tâm thức sau khi họ nương tựa vào đạo sư

Những giai đoạn người đệ tử điều phục tâm thức gồm hai phần:

1. Khuyến khích về việc tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên (Chương 7)
2. Làm thế nào để tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên (Chương 8 và tiếp theo)

1. Sự khuyến khích về việc tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên

Việc tận dụng toàn vẹn đời sống an lạc và thuận duyên được diễn giảng theo ba khía cạnh: nhận diện sự an lạc và thuận duyên; quán chiếu về tầm quan trọng của nó; và quán chiếu về sự khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên.

a. Nhận diện sự an lạc và thuận duyên

1) An lạc

Trong tác phẩm *Bát Thiên Bảo Đức Tập Kệ*:[1]

> Nhờ giới luật, ngươi loại trừ được
> Tám điều kiện thiếu vắng an vui
> Và nhiều hoàn cảnh trong kiếp sống tựa một súc sinh
> Nhờ đó, ngươi luôn ở trong an lạc.

Theo điều này, an lạc nghĩa là sự giải thoát khỏi việc tái sinh vào bất kỳ một trong tám điều kiện thiếu sự an lạc. Tám điều kiện này được trình bày trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư:*[2]

> Tái sinh với tà kiến hay thiếu lời dạy của bậc Điều Ngự,
> Hoặc làm một súc sinh, một ngạ quỷ, một chúng sinh địa ngục,
> Một người không được giáo dục ở cõi biên địa
> Một kẻ dốt và câm, hoặc một vị thiên thần[3] trường thọ [78]
> Đều bị khổ sở bởi một trong tám khiếm khuyết là các điều kiện thiếu an lạc.
> Khi đạt đến an lạc, được giải thoát khỏi những điều này,
> Ngươi hãy nỗ lực chấm dứt sự tái sinh.

Với ba trong số tám điều kiện này, quý vị không thể biết được nên tiếp nhận điều gì và loại bỏ điều gì: sinh ra ở cõi biên địa trong đó bốn loại môn đệ [các vị tăng, ni, sa-di, sa-di-ni] không

---

[1]BA187 *Ratna-guṇa-sañcaya-gāthā,* Conze 1973:32.2; P735:192.2.5.

[2]BA188 *Suhṛl-lekha* 63-64; P5682: 236.5.2-4.

[3]Các thuật ngữ thiên, thần, thánh hay trời ở đây được dùng để chỉ các chúng sinh thuộc các cõi cao hơn cõi người tức là các cõi trời.

hoằng pháp; bị câm, dại, và các khả năng giác quan không hoàn chỉnh – nghĩa là các chi, tai, và v.v… không hoàn chỉnh; và thiếu giáo pháp của bậc Điều Ngự, nghĩa là sinh ra ở nơi không có một vị Phật đản sinh. Nếu quý vị mang tà kiến, nhận thức sai lạc về Tam Bảo, nghiệp và nghiệp báo và những kiếp sống quá khứ và vị lai như là những điều không tồn tại, thì quý vị sẽ không tin tưởng vào những giáo pháp tối thượng. Quý vị sẽ gặp trở ngại lớn trong việc phát triển thái độ tín ngưỡng nếu quý vị được sinh ra ở bất kỳ một trong ba cảnh giới khốn khổ, và thậm chí nếu quý vị phát triển được chút ít thì quý vị cũng không thể tu tập được bởi quý vị sẽ bị nỗi đau khổ hành hạ.

Tác phẩm *Thân Hữu Thư Thích* (*Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭīkā*) của ngài Đại Huệ[1] {skt. Mahmati} diễn giải rằng một thiên thần trường thọ là chúng sinh vô phân biệt {vô tưởng}[2] và sống trong cõi vô sắc. Tác phẩm *Bát Bất Lạc Luận* {nghĩa là Luận về Tám Điều Kiện Thiếu An Lạc} (*aṣṭākṣaṇa-kathā*) của ngài Mã Minh[3] diễn giải rằng một thiên thần trường thọ là một chúng sinh sống trong dục giới, thường bị những hoạt động tham dục làm phân tâm. Tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận* của ngài Thế Thân đề cập rằng các vị thiên vốn vô phân biệt hiện hữu ở một khu vực của Đại quả thiên - một cõi của tầng thiền thứ tư {tứ thiền}[4]. Cõi

[1]BA189 *Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭīkā,* P5690: 264.3.5.

[2]Vô phân biệt (tib. འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སེམས་ཅན) hay vô tưởng cấp thứ tư trong Tứ Thiền

[3]BA190 *Aṣṭākṣaṇa-kathā ,* P5423:103,234.4.8-234.5.2.

[4]Một cách phân chia các cõi thiên (hay cõi trời) từ dục giới cho đến vô sắc giới là như sau:

a. Sáu cõi thiên thuộc dục giới gồm: (1) Tứ thiên vương (skt. cāturmahārājika); (2) Đao lợi hay Tam thập tam thiên (skt. trayastriṃśa); (3) Dạ-ma thiên (skt. yāmadeva) hoặc Tu-dạ-ma thiên (skt. suyāma); (4) Đâu-suất thiên (skt. tuṣita); (5) Hóa lạc thiên (skt. nirmāṇarati); (6) Tha hóa tự tại thiên (skt. paranirmitavaśavarti);

b. Các cõi thiền của sắc giới (kskt. rūpaloka) có từ sơ thiền đến tứ thiền bao gồm:

này bắt đầu từ phần còn lại của Đại quả thiên theo phương cách như một tự viện bắt đầu từ sự an trú thế tục.[1] Hơn thế nữa, chư thiên như thế này có các tâm thức và tiến trình tâm bất động, ngoại trừ thời điểm tức khắc theo sau sự sinh ra và xuyên suốt cái chết. Sau cùng, họ sống thọ trong rất nhiều đại kiếp lượng. Việc cho rằng một vị thánh giả hiện hữu trong cõi vô sắc sẽ ở trong điều kiện thiếu an lạc là không đúng. Vì vậy, quý vị bảo rằng những chúng sinh bình thường được sinh ra trong cõi vô sắc sẽ ở trong điều kiện thiếu an lạc vì họ không có cơ duyên

---

b.1. Sơ thiền có 3 cõi: (1) Phạm thân thiên (skt. brahmakāyika); (2) Phạm phụ thiên (skt. brahmapurohita); (3) Đại phạm thiên (skt. mahābrahmā)

b.2. Nhị thiền có 3 cõi: Thiểu quang thiên (skt. parīttābha); Vô lượng quang thiên (skt. apramāṇābha); Cực quang tịnh thiên (skt. abhāsvara)

b.3. Tam thiền có 3 cõi: Thiểu tịnh thiên (skt. parīttaśubha); Vô lượng tịnh thiên (skt. apramāṇaśubha); Biến tịnh thiên (skt. śubhakṛtsna)

b.4. Tứ thiền có 10 cõi: (1) Vô vân thiên (skt. anabhraka); (2) Phúc sinh thiên (skt. puṇyaprasava); (3) Quảng quả thiên hay Đại quả thiên (skt. bṛhatphala); (4) Vô tưởng thiên (skt. asāṃjñika); (5) Vô phiền thiên (skt. avṛha); (6) Vô nhiệt thiên (skt. atapa); (7) Thiện kiến thiên (skt. sudarśana); (8) Sắc cứu kính thiên (skt. akaniṣṭha); (9) Hòa âm thiên (skt. aghaniṣṭha); (10) Đại tự tại thiên (skt. mahāmaheśvara)

c. Các cõi thiền vô sắc (skt. arūpaloka) gồm: Không vô biên xứ (skt. ākāśanantyāyatana); Thức vô biên xứ (skt. vijñānanantyāyatana); Vô sở hữu xứ (skt. ākiṃcanyāyatana); Phi tưởng phi phi tưởng xứ (skt. naivasaṃjñā-nāsaṃjñāyatana)

Tam giới. Wikipedia.org. Truy cập 1/2/2012.
<http://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_gi%E1%BB%9Bi>

[1]BA191 Đại quả hay Quảng quả thiên (Skt. *Vṛtaphala*) là một trong tám cõi ở tầng thiền thứ tư. Một số vị thiên ở vùng này không có sự an lạc bởi họ đang trong trạng thái thiền vô phân biệt định {hay vô tưởng định} (asaṃjñisamāpatti*, 'du shes med pa'i snyoms 'jug*)*,* gần giống với giấc ngủ sâu không chiêm bao của chúng ta. Khi họ được sinh ra, họ biết họ được sinh, và khi họ sắp chết, họ biết rằng họ sắp chết.

thành tựu lộ trình của sự giải thoát. Tương tự như vậy đối với việc tái sinh làm một vị thiên trong dục giới, là người thường xuyên bị phân tán tư tưởng bởi những khoái lạc.[1]
Vì vậy, đối với những điều gọi là "những điều kiện thiếu an lạc", tác phẩm *Thân Hữu Thư Thích* nói rằng:[2]

> Ở trong tám trạng thái này, không có thời gian cho những việc làm đức hạnh; vì thế, chúng được gọi là "những điều kiện thiếu an lạc".

2) Thuận duyên

a) Năm khía cạnh của thuận duyên thuộc về bản thân quý vị

Theo tác phẩm *Thanh Văn Địa Luận*, năm khía cạnh là:[3]

> Được làm người, được sinh ra ở vùng trung tâm, có các giác quan hoàn chỉnh, mang nghiệp có thể chuyển hóa, và có niềm tin từ căn nguyên. [79]

"Được sinh ra ở vùng trung tâm" nghĩa là quý vị được sinh ra ở nơi có sự hiện hữu của bốn loại môn đệ. "Có các giác quan hoàn chỉnh" nghĩa là quý vị không bị ngu dốt hay câm, và quý vị có những chi chính, chi phụ, mắt, tai, và những bộ phận khác nguyên vẹn. "Mang nghiệp có thể chuyển hóa" nghĩa là quý vị không phạm hay khiến cho người khác phạm năm tội ngũ nghịch dẫn đến quả báo ngay lập tức.[4] "Niềm tin từ căn nguyên" nghĩa là quý vị có niềm tin vào giới luật, nguồn gốc sinh khởi mọi đức

---

[1]BA192 Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan (*mChan:* 158.2-3) luận giải rằng ngài Tsongkhapa đang chỉ rõ là chỉ có những thiên thần trong cõi dục và vô sắc là những người bình thường và không phải là Thánh giả mới không có sự an lạc.

[2]BA193 *Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭīkā,* P5690: 264.3.5.

[3]BA194 Śbh, P5537:37.5.2-38.1.5.

[4]BA195 Năm hành động dẫn đến quả báo ngay lập tức là những việc cực ác như giết cha, giết mẹ, giết một vị A-la-hán, cố tình làm một vị Phật chảy máu, và gây ra sự ly tán trong Tăng đoàn.

hạnh thế gian và xuất thế gian. Ở đây, "giới luật" đề cập đến tất cả tam tạng kinh điển. Năm điều này gọi là "những khía cạnh của thuận duyên thuộc về bản thân quý vị" bởi vì chúng hiện diện trong dòng tâm thức của quý vị và là những điều kiện thuận lợi để thực hành giáo pháp.

b) Năm khía cạnh của cơ duyên liên quan đến những chúng sinh khác

Năm điều ấy là:[1]

> Một vị Phật đã thị hiện, giáo pháp tối thượng đang được hoằng hóa,
> Giáo pháp được duy trì, và có những người tu tập theo
> Có sự quan tâm đến chúng sinh khác

Trong đó, "một vị Phật đã thị hiện", (hoặc đang xuất hiện), nghĩa là một vị Bồ-tát đang tích lũy công đức và trí tuệ siêu phàm trong ba a-tăng-kỳ kiếp, và đạt đến trái tim của sự giác ngộ; nghĩa là, trở thành một vị Phật toàn hảo. "Giáo pháp tối thượng được hoằng hóa" nghĩa là một vị Phật hay những đệ tử của Ngài đang truyền đạt giáo pháp. "Giáo pháp được duy trì" nghĩa là không có sự thoái hóa giữa thời điểm một người trở thành một vị Phật và truyền đạt giáo pháp đến khi vị Phật này nhập Niết-bàn. Hơn nữa, câu kệ này đề cập đến giáo pháp ở thời điểm các tín đồ đạt đến giáo pháp nhờ việc hiểu biết những lời giáo huấn siêu phàm tối hậu. "Có những người tu tập theo" giáo pháp này nghĩa là có một số người hiểu rằng chúng sinh có khả năng lĩnh hội giáo pháp siêu việt. Họ hiểu biết điều này thông qua tri kiến đích thực về những giáo pháp siêu phàm, tối hậu như trên đã đề cập. Tiếp đến, những cá nhân này tuân theo giáo pháp đồng thời truyền dạy cho những người khác theo sự hiểu biết của họ. "Có sự quan tâm đến chúng sinh khác" nói đến những người bố thí và những ai thật sự làm những việc từ thiện

---

[1]BA196 Śbh, P5537:38.1.5-38.2.1.

bằng cách ban tặng các tăng y và các thứ tương tự. Bởi năm điều kiện này hiện hữu trong tâm thức của những chúng sinh khác và là những thuận duyên cho việc thực hành giáo pháp, chúng được gọi là "những khía cạnh của cơ duyên liên quan đến những chúng sinh khác".

Bốn khía cạnh đầu tiên của cơ duyên liên quan đến những chúng sinh khác (như đã được trình bày ở đây từ tác phẩm *Thanh Văn Địa*)[1] là không đầy đủ đối với quý vị trong hiện tại. Tuy nhiên, thật là tiện để xem xét ở mức gần đúng của ba trong số bốn điều – gồm giáo pháp siêu việt được truyền dạy, giáo pháp được duy trì, và có những tín đồ tuân theo giáo pháp vốn được trì giữ – để bổ túc cho quý vị. [80]

b. Quán chiếu về tầm quan trọng to lớn của an lạc và thuận duyên

Loài vật cố gắng cho đến lúc chết chỉ để tránh đau khổ và đạt niềm vui. Do đó, nếu quý vị làm như vậy và không tu tập các giáo pháp thanh tịnh vì mục tiêu đạt được hạnh phúc lâu dài, thì quý vị chỉ tựa một con vật dù được sinh ra ở cảnh giới hạnh phúc. Như trong tác phẩm *Đệ Tử Thư* (*Śiṣya-lekha*) của ngài Nguyệt Quan:[2]

> Như bước chân voi đang thèm ăn ngốn ngấu
> Những cọng cỏ ở bờ rìa của hố sâu
> Và rơi xuống vực không thâu nhận được gì,
> Tương tự vậy cho ai thèm khát các niềm vui thế tục

Không phải kiếp sống bất kỳ nào cũng sẽ đáp ứng đủ cho việc tu tập những giáo pháp thanh tịnh như vậy nói chung hoặc tu tập con đường Đại thừa nói riêng. Vì vậy, quý vị phải đạt được đời sống ấy như được mô tả từ trước. Trong tác phẩm *Đệ Tử Thư:*[3]

---

[1]BA197 Ibid.
[2]BA198 *Śiṣya-lekha:* 76 (Minareff: 1890); P5683: 240.2.8-240.3.1.
[3]BA199 Ibid., P5683: 240.1.1-2.

> Với kiếp người, ngươi thành tựu tâm giác ngộ
> Là bước cơ bản cho lộ trình đến thành tựu Phật-đà
> Mang lại tâm lực mạnh mẽ, giúp ngươi dẫn dắt tất cả chúng sinh.
> Rồng, a-tu-la, Minh Trì, Ca-lâu-la, phi nhân,[1] hay rắn đều không thể đạt đến lộ trình này.

Tương tự, tác phẩm *Nhập Thai Kinh* nói rằng:[2]

> Cho dù các ngươi được sinh ra làm người với vô vàn đau khổ như thế, thì các ngươi vẫn có được những hoàn cảnh tốt nhất. Khó mà đạt được điều này thậm chí trong mười triệu kiếp lượng nữa. Ngay cả khi các vị thiên chết, những vị thiên khác nói rằng: "Cầu chúc ngươi một sự tái sinh hạnh phúc". Sự tái sinh hạnh phúc ở đây hàm ý là tái sinh làm người.

Vì vậy, ngay cả chư thiên cũng xem kiếp người là điều họ ước mong.
Một kiếp sống làm một loại thiên thần trong cõi dục – là kẻ có những khuynh hướng tiềm tàng mạnh do đã được tu tập trong lộ trình trước đây khi làm một con người – có thể hỗ trợ như một điều căn bản để bước đầu nhìn thấy chân lý. Tuy nhiên, quý vị không thể có bước đầu đạt đến lộ trình của một thánh giả trong

---

[1]BA200 *Nāgas* (rồng / rắn) là những sinh vật giống như loài rồng, *vidyadharas* (Minh Trì) là những phụ nữ quyến rũ, *garudas* (Ca-lâu-la) là những sinh vật giống loài chim chuyên ăn thịt rắn, và *kinnaras* (phi nhân) (theo nghĩa đen "Có phải họ là người không?") là những á thần của vùng Himalaya.

[2]BA201 *Ārya-nanda-garbhāvakrānti-nirdeśa-[nāma-mahāyānā-sūtra],* P760:110.5.5-6. Đây là phân đoạn 14 của *Bảo Hằng Kinh* {*skt. Ratna-kūṭa*}, được dịch từ tiếng Trung Hoa. Có một phiên bản khác, the *Aryayusman-nanda-garbhavakranti-nirdesa-[nama-mahayana-]sutra* {*Hoan Hỷ Nhập Thai Thích [Đại thừa] Kinh* } nằm ở phân đoạn 13.

suốt kiếp sống ở những cảnh giới [thiên giới] cao hơn[1]. Hơn thế nữa, hầu hết những thiên thần trong cõi dục được cho là ở điều kiện thiếu an lạc, như trước đây đã giải thích. Vì vậy, một kiếp người là điều căn bản tối cao để bước đầu thành tựu được lộ trình tu tập. Hơn nữa, bởi vì kiếp người ở Bắc-câu-lư Châu không phải là điều căn bản thuận lợi cho những giới nguyện, nên kiếp người ở ba châu còn lại được tán thán. Ngoài ra, trong số những châu này thì kiếp người ở cõi Diêm–phù-đề được tán thán.

Do vậy, hãy liên tục quán tưởng với những suy nghĩ như thế này:

> Vì sao tôi lại lãng phí sự thành tựu này trong một kiếp sống tốt đẹp như vậy? Khi tôi hành động như thể điều đó không quan trọng, tôi đang tự lừa dối bản thân. [81] Liệu còn gì có thể dại dột hơn điều này? Chỉ có điều này thôi, một khi tôi đã được giải thoát khỏi việc phải liên tục di chuyển khó khăn trên những con đường đầy những vách đứng cheo leo ở những điều kiện bất an, như những cảnh giới khốn khổ. Nếu tôi lãng phí sự tự do này và trở lại với những điều kiện ấy, thì việc đó tương tự như đánh mất tâm trí của mình, như một người bị mê mẩn bởi mùi hương đầy ma lực.

Như ngài Thánh Dũng {skt. Āryaśūra} nói:[2]

> Kiếp người gieo hạt giống
> Để ra khỏi luân hồi,
> Hạt giống vô thượng của giác ngộ huy hoàng.
> Kiếp người là dòng chảy các đức hạnh
> Hơn cả bảo vật có thể cho mọi điều ước muốn.

---

[1]B202 Nghĩa là, quý vị không thể đạt đến mức Kiến đạo và trở thành Thánh giả khi là một thần tiên ở cõi sắc hoặc vô sắc.

[2]BA203 Trong tác phẩm *Thiện Ngôn Bảo Trang Truyện*, {*Subhāṣita-ratna-kāraṇḍaka-kathā*} bài kệ 15; P5424: 235.4.2-3 và P5668: 208.2.3-4.

Ai ở đây đạt được rồi lại lãng phí nó đi?

Và tương tự, trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[1]

Không có điều chi dối gạt hơn
Và không có gì mê muội hơn
Việc tôi đi tìm ra an lạc
Mà lại chẳng nuôi dưỡng công đức.

Sau khi tôi thấy điều này,
Nếu vẫn giải đãi qua mê muội,
Đau khổ cùng cực sẽ xảy đến
Vào lúc tử thần đến viếng tôi.

Khi thân tôi bị nướng thật lâu
Trong lửa địa ngục không chịu nổi,
Lữa hối hận bùng lên mãnh liệt
Chắc chắn sẽ tàn phá tâm tôi.

Đây, cơ hội hiếm và hữu ích
Do may mắn nào tôi tìm ra.
Nếu giờ bất chấp tâm phân biệt
Tôi lại rơi vào địa ngục sâu,

Rồi như người hoang mang trước lời ma thuật,
Tôi dễ dàng đánh mất thông tuệ của mình.
Điều gì trong tôi khiến gây nên mê muội?
Cả đến việc này cũng chẳng hề hiểu nổi.

Hơn nữa, Geshe Drom-dön-ba đã hỏi Jen-nga: "Ngươi có lưu tâm đến việc mình được phú cho một kiếp người cùng với sự an

---

[1]BA204 BCA: 4.23-27; P5272: 248.1.3-7.

lạc và thuận duyên?" Jen-nga đáp rằng: "Mỗi khi nhập thiền, con đều tụng rằng:

> Giờ tôi đang có tự tại và thuận duyên.
> Nếu tôi không tận dụng tốt thời điểm này,
> Tôi sẽ lao xuống vực thẳm và rơi vào vòng kiểm soát của kẻ khác.
> Sau đó rồi ai sẽ nâng tôi ra khỏi được đây?" [82]

Vì vậy, mỗi lần thiền quán, Jen-nga đều tụng đọc bài kệ này trước tiên, được trích từ tác phẩm *Nhập Trung Quán Luận* của Nguyệt Xứng.[1] Quý vị cũng nên thực hiện như thế.

Hãy quán chiếu về tầm quan trọng to lớn của an lạc và thuận duyên đối với những mục tiêu rốt ráo của quý vị theo phương thức này. Và cũng quán chiếu về tầm quan trọng của chúng đối với những mục tiêu tạm thời của quý vị. Nghĩa là, xem xét bằng cách nào quý vị có thể dễ dàng đạt được những phẩm hạnh tốt của cuộc sống này như bố thí, trì giới và nhẫn nhục, chúng là những nguyên nhân của thịnh vượng, là người trì pháp toàn hảo, và là phần chính yếu của một chúng sinh ở trạng thái cao [tái sinh làm người hoặc trời]. Hãy tư duy như sau:

> Theo cách này, cuộc đời này thật quan trọng đối với việc thành tựu trạng thái cao và những phẩm hạnh vững chắc [của sự giải thoát và toàn trí]. Nếu tôi lãng phí nó và không nỗ lực tinh tấn ngày đêm để gieo nhân cho hai mục tiêu này, thì điều đó như thể tôi từ một vùng đất đầy châu báu quay về với tay không. Hơn nữa, tôi sẽ đánh mất hạnh phúc trong tương lai và sẽ không đạt được một đời sống an lạc. Không có sự an lạc, tôi sẽ phải chịu đựng nỗi đau khổ triền miên. Vì vậy, còn có sự tự lừa dối mình nào tệ hơn không?

Như ngài Thánh Dũng nói:[2]

---

[1]BA205 *Madhyamakāvatāra-nāma:* 2.5; P5262:100.4.7-8.

[2]BA206 *Subhāṣita-ratna-kāraṇḍaka-kathā:* 16-18b; P5424: 235.4.3-5.

Những ai có thân người giàu trong đức hạnh
Qua tích lũy công đức từ vô lượng kiếp thành,
Và chính họ, nay vô minh mê lạc,
Không tìm được dù công đức rất nhỏ nhoi

Rồi mai đây trong những kiếp vị lai
Phải vào nhà khổ đau không chịu nổi.
Như thương gia từ nơi đầy châu ngọc
Bỗng trở về nhà cũ với tay không,

Nếu không đi trên đường thập thiện nghiệp
Ngươi sẽ chẳng trở lại kiếp nhân sinh.
Không làm người, sao có được hạnh phúc?
Thiếu phúc hạnh, chỉ gánh khổ đau thôi.

Không có sự tự dối mình nào cao hơn.
Chẳng còn mê muội nào lớn hơn điều đó.

Sau khi tư duy như vậy, hãy phát triển lòng ước mong mãnh liệt để tận dụng trọn vẹn kiếp sống an lạc và thuận duyên này. Trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận:*[1]

Thân tôi giờ đã được trả lương
Tôi khai thác nó thường làm điều ý nghĩa
Nếu thân kia không giúp được chi
Tôi cũng chẳng cung phụng gì cho nó.

Tương tự:

Nương tựa vào thuyền nhỏ của thân ta
Hãy tự thoát khỏi đại hà đầy khổ ải.
Vì thật khó đạt lại con thuyền này,

---

[1]BA207 BCA: 5.69, 8.14; P5272:249.5.1-2,253.3.6.

Đừng mê ngủ giờ đây, kẻ ngốc ạ!

Hơn nữa, Bo-do-wa đề cập trong tác phẩm của ngài *Các Kho Tàng Bảo Pháp Qua Phương Tiện Tương Tự:*

> Sự tôn kính của côn trùng, kẻ thiếu chân cưỡi một con lừa hoang, con cá của người Tsang (rTsang), và những trái banh bằng bơ làm từ bột lúa mạch nướng.[1]

---

[1]BA208 Hai sự tương đồng đầu tiên biểu trưng cho khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên. Hiếm khi nào một côn trùng biết tôn kính, cũng như khi một người tàn tật ở chân cưỡi được con lừa hoang. Kensur Yeshay Tupden nói rằng có một câu chuyện kể về con sâu bò ra khỏi mặt đất và cong mình xuống trước đức Phật. Cũng vậy, thật khó khăn cho chúng ta để có thể thoát khỏi những cảnh giới đau khổ và được tái sinh làm người với sự an lạc và thuận duyên. Trong câu chuyện về con lừa hoang, một người tàn tật ca xướng một bài hát sau khi anh ta tình cờ ngã trên lưng một chú lừa. Khi được hỏi rằng vì sao anh hát, anh ta đáp rằng, "Tôi ngạc nhiên khi được cưỡi trên lưng một chú lừa hoang đến nỗi nếu không hát lúc đó thì khi nào tôi mới nên hát đây?"

Hai ví dụ cuối mô tả tầm quan trọng to lớn của an lạc và thuận duyên. Một thợ xây từ vùng Tsang đi thăm một gia đình, và họ đãi anh ăn cá lần đầu tiên trong đời anh. Hương vị ngon đến nỗi anh ta tham ăn thật nhiều, và khi sắp bị nôn, anh ta thắt chiếc khăn quàng quanh cổ anh ta. Khi được hỏi vì sao anh làm thế, anh ta đáp rằng, "Cá ngon đến mức nếu tôi nôn ra sẽ là một sự mất mát lớn!" Ví dụ cuối cùng nói đến câu chuyện về một chàng trai trẻ và nghèo, anh ta đến dự một bữa tiệc và dùng thật nhiều thức ăn, tự cố ép mình ăn vượt quá sự ngon miệng. Khi người bạn hỏi anh đang làm gì, anh ta đáp rằng, "Đây có thể là dịp duy nhất tôi được ăn những món ngon tuyệt như vậy. Tôi phải ăn chúng liền!"

Một lời diễn giải hơi khác về ba ví dụ đầu tiên được tìm thấy trong tác phẩm *Các Kho Tàng Bảo Pháp Qua Phương Tiện Tương Tự* [*dPe chos rin chcn spungs pa'i 'bum 'grel]* (62.2-6) của lCe-sgom-pa; ví dụ cuối cùng (65.1) được đưa ra là *byis pa'i nas zan* thay vì *sme'u zan* trong Lamrim Chenmo. Có một câu chuyện khác được trình bày để mô tả ví dụ cuối cùng này.

Bằng cách tư duy về những dòng này, hãy phát triển sự ước mong tận dụng trọn vẹn một kiếp người an lạc và thuận duyên. [83]

c. Quán chiếu về sự khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên

Vả lại, dù quý vị bắt đầu từ một cảnh giới hạnh phúc hay khốn khổ, thì việc đạt được an lạc và thuận duyên như thế thật khó khăn. Bởi vì, đức Phật đề cập trong tác phẩm *Giới Pháp*[1] {*Các cơ sở giới luật*} rằng những ai chết trong những cảnh giới đau khổ và tái sinh tại đó đều tương tự nhau về số lượng các hạt bụi trong địa cầu bao la, trong khi những ai tái sinh từ đó vào những cảnh giới hạnh phúc thì tương tự nhau về số lượng các hạt bụi trên từng đỉnh đầu móng tay. Hơn nữa, những ai chết đi trong cả hai loại cảnh giới hạnh phúc [người và trời] và bị tái sinh vào những cảnh giới đau khổ thì tương tự nhau về số lượng hạt bụi trong địa cầu bao la, trong khi những ai chết đi trong những cảnh giới hạnh phúc và được tái sinh tại đó thì tương tự nhau về số lượng hạt bụi trên từng đầu ngón tay.

Vấn: Vì sao một kiếp người an lạc và thuận duyên lại khó đạt như thế?

Đáp: Điều đó là do những chúng sinh trong những cảnh giới hạnh phúc – những con người và tương tự - thường nhúng tay vào những hành động hèn mọn như mười điều bất thiện. Bởi vậy nên họ bị tái sinh vào những cảnh giới đau khổ. Như tác phẩm *Tứ Bách Kệ Tụng* của ngài Thánh Thiên:[2]

Tác phẩm *Các Kho Tàng Bảo Pháp Qua Phương Tiện Tương Tự,* Ganden Bar Nying, và LRCM đánh vần từ Tsang là *rtsang* thay vì *gtsang.*

[1]BA209 *Vinaya-vastu,* {*Giới Pháp*} P1030:37.1.5-37.5.5. Ngài Tsongkhapa nói đến bài kinh *Lunggzhi* (*Agama-vastu*), *Các cơ sở của Truyền Thừa.* Đây là phần đầu tiên trong giới luật.

[2]BA211 Cś, P5246:135.4.8-135.5.1.

Bộ phận lớn con người ta
Tham gia các việc hèn mọn.
Nên hầu hết những phàm phu
Chắn chắn đi vào cõi khổ.

Ví dụ như, dù chỉ một khoảnh khắc nổi lòng sân hận với một vị Bồ-tát thì quý vị phải đọa trong Vô Gián Địa Ngục một kiếp lượng. Bởi như vậy, tất nhiên là quý vị sẽ phải đọa vào những cảnh giới đau khổ trong nhiều kiếp lượng nếu trong dòng tâm thức của quý vị ghi khắc tập khí {dấu vết} nhiều tội lỗi đã chất chồng qua nhiều kiếp sống. Những tập khí này chưa được tẩy xóa bởi một liều thuốc giải độc nào và cũng chưa phát sinh các hậu quả. Dù vậy, nếu quý vị làm tan biến hoàn toàn những nguyên nhân gây tái sinh đau khổ đã tích tụ trước đây và ngăn chặn bản thân không tái tạo những nguyên nhân này, thì đảm bảo quý vị được tái sinh hạnh phúc. Tuy nhiên, làm được điều này là cực kỳ hiếm hoi. Nếu quý vị không hành động theo cách này, quý vị sẽ tái sinh vào một cảnh giới đau khổ. Một khi ở đó, quý vị sẽ không nuôi dưỡng được công đức, mà quý vị sẽ liên tục phạm những tội lỗi. Thậm chí quý vị sẽ không nghe được cụm từ "những cảnh giới hạnh phúc" trong nhiều kiếp lượng! Vì vậy, một kiếp người an lạc và thuận duyên rất khó đạt được. Trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận:*[1]

Với ứng xử của mình như vậy
Tôi sẽ không có lại thân người.
Nếu tôi không thành đạt điều ấy,
Tôi sẽ phạm tội và chẳng bao giờ nên đức hạnh. [84]

Nếu không nuôi thiện đức
Khi có dịp thi hành,
Làm sao tôi dưỡng được

[1] BA212 BCA: 4.17-21; P5272: 247.5.7-248.1.3.

Những công đức nào đây
Trong cảnh giới khốn cùng
Đầy mê muội khổ đau?

Nếu không nuôi công đức
Lại tích tội sâu dày
Thì sao tôi nghe được
Dù đấy chỉ là tên
“Những cảnh giới phúc hạnh”
Trong vô lượng thời gian.

Đức Thế Tôn đã dạy
Kiếp người này khó thấy
Như rùa biển trồi lên
Đặt cổ ngay vào ách
Vốn trôi nổi bồng bềnh
Trong đại dương mênh mông

Dầu chỉ trong khoảnh khắc
Một hành vi sai lầm
Khiến lâm Ngục Vô Gián
Một kiếp lượng dài lâu
Ngươi đâu đạt cõi phúc
Bởi tội chất từ đầu

Vấn: Khi tôi trải nghiệm sự đau khổ trong những cảnh giới khốn cùng, tôi sẽ dẹp tan được những nghiệp xấu trước đây, và sau đó tôi sẽ được tái sinh vào một cảnh giới hạnh phúc. Do vậy, việc thoát khỏi những cảnh giới đau khổ không quá khó khăn.
Đáp: Trong khi quý vị trải nghiệm sự đau khổ ở những cảnh giới khốn cùng, quý vị sẽ thường hằng tích lũy tội lỗi. Do đó, dù quý vị có thể chết trong một cảnh giới đau khổ, thì quý vị sẽ tiếp tục tái sinh vào những cảnh giới đau khổ. Vì lẽ này, việc thoát khỏi

những cảnh giới đau khổ thật khó khăn. Trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận:*[1]

> Chỉ trải nghiệm nghiệp quả
> Ngươi sẽ không thoát ra
> Vì lúc nếm hậu quả
> Ngươi tạo ra tội khác

Sau khi quý vị quán chiếu về sự khó khăn để đạt được một kiếp người an lạc và thuận duyên theo cách này, hãy phát triển lòng khát khao để tận dụng trọn vẹn một cuộc đời như vậy. Hãy tư duy rằng: "Nếu tôi dùng cuộc đời này làm những việc sai trái thì điều đó thật lãng phí. Bởi vậy, tôi sẽ dành thời gian của mình để tu tập giáo pháp tối thượng".
Trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư* của ngài Long Thọ:[2]

> Bởi việc đạt kiếp người từ một kiếp súc sinh còn khó khăn hơn
> Đầu chú rùa biển đưa vào lỗ hổng
> Của cái ách trôi nổi trên đại dương bao la,
> Này Đại Vương, vua của loài người, hãy khiến cho đời này đầy thành quả
> Qua cách tu tập giáo pháp tối thượng.
> Ai được sinh làm người
> Rồi làm điều sai trái
> Thì thậm chí dại hơn
> Kẻ nôn vào bình vàng đầy châu báu.

Và tác phẩm *Đệ Tử Thư* của ngài Nguyệt Quan nói rằng:[3]

> Sau khi ngươi đạt kiếp người, là việc khó có,

---

[1]BA212 Ibid.: 4.22; P5272: 248.1.3.
[2]BA213*Suhṛl-lekha:* 59-60; P5682: 236.4.7-8.
[3]BA214 *Śiṣya-lekha:* 64a; P5683: 240.1.2-3.

> Hãy quyết tâm thành tựu điều ngươi truy tầm [85]

Hơn nữa, vị đại thiền giả[1] đã nói với Jen-nga: "Hãy thực hiện điều đó mỗi lần một ít". Jen-nga thưa rằng: "Tôi hiểu điều này, nhưng sự an lạc và thuận duyên này thật khó đạt". Bo-do-wa nói rằng:

> Tại vùng Pen-bo (Tan [po]) có một thành lũy lớn tên là May-cha-kar (rMa'i-phyva-mkhar). Thành này bị một kẻ địch chiếm đóng, và đã lâu người ta chưa thể giành lại nó. Vì vậy, có một ông lão đã bị dằn vặt bởi sự mất mát thành lũy này. Một lần ông đã nghe ai đó la lên rằng: "Thành lũy được lấy lại rồi", thế là ông chộp lấy một chiếc giáo; do không đi được, ông tự kéo lê thân mình đi nhờ sự trợ giúp của chiếc giáo; ông kêu lên: "Thật tuyệt biết bao nếu việc giành lại thành lũy May-cha-kar không phải là một giấc mơ!" Tương tự vậy, ngươi phải tìm thấy niềm hân hoan như thế trong việc đạt được an lạc và thuận duyên, và ngươi phải tu tập các giáo pháp.

Hãy thiền quán cho đến khi quý vị đạt được thái độ như đã nêu trong những câu chuyện này.
Để phát triển được nỗi khát khao đủ phẩm tính một cách hoàn toàn nhằm tận dụng toàn bộ một cuộc đời an lạc, quý vị phải quán chiếu bốn yếu tố của nó như sau:

> 1) nhu cầu tu tập các giáo pháp, bởi tất cả chúng sinh chỉ mong muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ cũng như là bởi việc đạt được hạnh phúc và giảm trừ đau khổ chỉ phụ thuộc vào sự tu tập các giáo pháp;
> 2) khả năng tu tập, bởi quý vị được phú cho điều kiện bên

---

[1]BA215 A-kya-yongs-'dzin (A-kya: 119.2) nói rằng cụm từ này ý chỉ ngài dGe-bshes 'Brom-ston-pa.

ngoài, là một vị đạo sư, và những điều kiện nội tại, là sự an lạc và thuận duyên;

3) nhu cầu tu tập trong kiếp sống này, bởi nếu quý vị không tu tập, thì sẽ rất khó đạt lại sự an lạc và thuận duyên trong nhiều đời sau; và

4) nhu cầu tu tập ngay bây giờ, vì chẳng có gì chắc chắn về việc khi nào quý vị sẽ chết.

Trong số này, yếu tố thứ ba ngăn chặn sự giải đãi của việc muốn từ bỏ bởi ý nghĩ: “Tôi sẽ tu tập giáo pháp trong những kiếp vị lai”. Yếu tố thứ tư ngăn chặn sự giải đãi của việc rút lui bởi ý nghĩ: “Dù rằng tôi nên tu tập trong kiếp sống này, thì cứ để sau đó hãy tu tập cũng đủ rồi và không sớm tu tập trong những năm, những tháng, những ngày bắt đầu của tôi”. Vì vậy, có thể chấp nhận việc tạo ra một danh sách ba phẩm chất bằng cách gộp chung hai yếu tố này thành một, đó là “nhanh chóng tu tập”. Trong trường hợp này, chánh niệm về cái chết thực sự có liên quan ở đây, nhưng tôi sẽ diễn giải điều đó sau; nếu không việc này sẽ trở nên quá dài dòng.

Nếu quý vị quán chiếu về kiếp người an lạc và thuận duyên này từ nhiều góc nhìn, tâm thức của quý vị sẽ được tác động một cách mạnh mẽ. Vì vậy, hãy quán chiếu như đã hướng dẫn bên trên. [86] Nếu quý vị không thể thực hiện điều này, hãy cô đọng tài liệu này thành ba chủ đề: bản chất của an lạc và thuận duyên là gì, tầm quan trọng thế nào đối với các mục tiêu rốt ráo và tạm thời của quý vị, và sự khó khăn như thế nào để đạt được về mặt những nguyên nhân và hậu quả của nó. Sau đó lấy bất cứ lời giải thích nào bên trên phù hợp với tâm thức quý vị, và thiền quán về nó.

Đối với sự khó khăn để đạt được kiếp người an lạc và thuận duyên về mặt những nguyên nhân, hãy xem xét điều sau. Một cách tổng quan, ngay cả để có được một sự tái sinh hạnh phúc, quý vị phải nuôi dưỡng từng đức hạnh thanh tịnh, như giới luật. Một cách cụ thể, việc đạt được an lạc và thuận duyên toàn vẹn đòi hỏi nhiều cội nguồn công đức, ví dụ như có một nền tảng

giới luật thanh tịnh, tăng cường nó bằng bố thí và các Ba-la-mật-đa khác, và khi chết tạo sự liên kết với kiếp sống tiếp theo của quý vị thông qua những lời cầu nguyện tinh khiết đầy ước vọng mạnh mẽ. Bởi vậy, hiển nhiên là có một số rất ít người thành tựu được những nguyên nhân như thế. Do đó, một khi quý vị đã hiểu biết điều này, hãy quán chiếu về sự khó khăn để đạt kết quả chung, tức là một cuộc sống trong một cảnh giới hạnh phúc, và kết quả cụ thể, tức là một đời người với sự an lạc và thuận duyên.

Sự khó khăn để đạt được kiếp người an lạc và thuận duyên về mặt những kết quả được diễn giải như sau. So với số lượng chúng sinh trong những cảnh giới đau khổ - những chúng sinh không giống như chúng ta – thì ngay cả một sự tái sinh đơn thuần vào một cảnh giới hạnh phúc hầu như không hiện hữu. Thậm chí so với số lượng chúng sinh trong những cảnh giới hạnh phúc – những chúng sinh giống như chúng ta – thì một cuộc đời đặc biệt an lạc rất hiếm hoi. Hãy thiền quán về điều này.

Geshe Döl-wa vô cùng trân quý lời giáo huấn này về sự khó khăn để đạt được an lạc và thuận duyên. Vì thế, Ngài đã nói rằng sự tu tập tất cả những giáo pháp khác đều dựa theo giáo pháp này. Bởi vậy, hãy nỗ lực cho nó.

Chương 8: Ba Loại Người

2. Làm thế nào để tận dụng lợi thế của một cuộc sống an lạc và thuận duyên
    a. Làm thế nào để phát triển tri thức tổng quát một cách chắc chắn về lộ trình tu tập
        1) Nội dung bao hàm của tất cả kinh điển về các lộ trình của ba loại người như thế nào
        2) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo các giai đoạn áp dụng các rèn luyện dành cho ba loại người
            a) Mục đích của việc hướng dẫn các đệ tử qua phương tiện của các lộ trình về ba loại người
            b) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo những giai đoạn như vậy
                i) Nguyên nhân thật sự
                ii) Mục đích

———ॐ———

2. **Làm thế nào để tận dụng lợi thế của một cuộc sống an lạc và thuận duyên**

Việc làm thế nào để tận dụng lợi thế của một cuộc sống an lạc và thuận duyên được trình bày trong hai phần:

1. Làm thế nào để phát triển tri thức tổng quát về lộ trình một cách chắc chắn
2. Phương pháp thật sự để tận dụng lợi thế của một cuộc sống an lạc và thuận duyên (Chương 9 và tiếp theo)

a. Làm thế nào để phát triển tri thức tổng quát một cách chắc chắn về lộ trình

Phương thức phát triển tri thức tổng quan một cách chắc chắn về lộ trình gồm hai phần:

1. Nội dung bao hàm của tất cả kinh điển về các lộ trình của ba loại người như thế nào

2. Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo các giai đoạn áp dụng các rèn luyện dành cho ba loại người

1) Nội dung bao hàm của tất cả kinh điển về các lộ trình của ba loại người như thế nào

Ở lúc bắt đầu, một người muốn trở thành một vị Phật sẽ phát triển tâm Bồ-đề; ở giai đoạn giữa, người này tích lũy các công đức và trí tuệ tối thượng; và cuối cùng, người này chứng được Phật quả toàn hảo. Tất cả những hành động này chỉ nhằm đến mục tiêu hạnh phúc cho chúng sinh. Vì thế, tất cả những giáo pháp một vị Phật đưa ra chỉ giản dị là nhằm đạt đến lợi ích cho chúng sinh. Điều này tức là, lợi ích của chúng sinh chính là điều quý vị nên đạt được. [87] Lơi ích này bao gồm hai phần: mục tiêu tạm thời về việc trạng thái cao làm người hoặc một vị thiên, và mục tiêu rốt ráo về điều tốt đẹp chắc chắn là sự giải thoát hay sự toàn giác. Giữa hai điều này, nhiều lời giáo huấn của đức Phật nói về việc đạt được mục tiêu tạm thời là trạng thái cao. Tất cả những giáo huấn này được bao gồm trong các lời dạy dành cho một hành giả chân chính có khả năng giới hạn {căn cơ nhỏ} hoặc trong những giáo pháp dành chia sẻ với một hành giả như vậy, bởi vì những cá nhân có khả năng đặc biệt giới hạn thật sự không làm nhiều cho kiếp sống này, mà họ nỗ lực tinh tấn để có trạng thái cao thù thắng khi tái sinh làm người hoặc trời trong những kiếp vị lai bằng cách xúc tiến nuôi dưỡng các nguyên nhân tạo ra các tái sinh đó. Tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* nói rằng:[1]

Hãy biết rằng những ai "thấp nhất"
Nỗ lực chăm chỉ nhằm chỉ đạt
Các an vui trong cõi luân hồi
Bằng mọi cách cho hạnh phúc riêng họ.

[1]BA216 *Bodhi-patha-pradīpa,* P5343: 20.4.5-6.

Có hai điều tốt lành chắc chắn: sự giải thoát mà đơn thuần chỉ là tự do khỏi luân hồi và trạng thái giải thoát tối thượng của toàn giác. Nhiều lời giáo huấn của đức Phật liên quan đến Duyên Giác và Thanh Văn thừa. Tất cả những tuyên thuyết này được đề cập trong các giáo pháp dành cho một hành giả có khả năng thật sự trung bình hoặc trong những giáo pháp dành chia sẻ với một hành giả như vậy, bởi những hành giả có khả năng trung bình sẽ phát khởi sự tỉnh giác với tất cả mọi thứ trong luân hồi và sau đó thiết lập mục tiêu là giải thoát chính họ khỏi luân hồi. Rồi họ bước vào lộ trình của ba sự rèn luyện, phương tiện để đạt giải thoát. Trong tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận:*[1]

> Những người được gọi là "trung bình"
> Ngăn chận những hành vi tội lỗi
> Quay lưng với an lạc trong luân hồi,
> Và tinh tấn nỗ lực cho thanh tịnh riêng mình.

Tác phẩm *Hạnh Hiệp Đăng Luận* của Trưởng lão [Atiśa] nói rằng:[2]

> Bởi bổn sư, đức Phật, nói rằng,
> "Nương tựa Ba-la-mật và Chân ngôn thừa[3]
> Và thành đạt được chân giác ngộ",
> Giờ ta sẽ viết về ý nghĩa điều này.

Theo đó, phương thức đạt đến toàn giác bao gồm hai phần: những Đại thừa của các Ba-la-mật-đa và Đại thừa của các chân ngôn {skt. mantra – còn gọi là mật chú}. Hai phần này được bao gồm trong những giáo pháp dành cho một hành giả thượng căn, vì những người này qua tác động của lòng đại bi, lấy Phật quả

---

[1]BA217 Ibid., P5343: 103, 20.4.5.

[2]BA218 *Caryā-saṃgraha-pradīpa,* P5379:186.3.6-7.

[3]Ở đây Chân ngôn thừa là tên gọi khác của Mật thừa và xin phân biệt với Chân ngôn tông của Trung Hoa.

làm mục tiêu của họ nhằm dẹp tan mọi đau khổ của tất cả chúng sinh. Sau đó họ rèn luyện sáu Ba-la-mật-đa, hai giai đoạn[1], và tương tự. [88] Trong tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng*:[2]

> Những người được gọi là "thượng căn"
> Thành tâm muốn dẹp tan tất cả
> Mọi đau khổ của những người khác
> Qua cách hiểu nỗi khổ chính mình.

Dưới đây, tôi sẽ diễn giải phương thức những người này đạt tới sự giác ngộ bao hàm trong cả Ba-la-mật-đa thừa lẫn mật chú thừa. Liên quan đến những điều kiện dành cho ba loại người, các lời giáo huấn này trong tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* có ý nghĩa tương tự với lời giáo huấn trong *Quyết Định Yếu Luận* của tác phẩm *Du-già Hạnh Địa Luận:*[3]

> Hơn nữa, có ba loại người như sau: có những người trì giữ phát nguyện về giới là từ bỏ mười việc bất thiện, điều này vốn không được xem xét là một giới nguyện, tuy nhiên nó cũng tương tự như giới nguyện. Có những người phát nguyện về Thanh Văn giới. Có những người phát nguyện về Bồ-tát giới. Trong số này, loại người đầu tiên có khả năng thấp nhất; loại người thứ hai là trung bình; và loại người thứ ba là thượng hạng.

---

[1]Tức là Giai đoạn Phát khởi và Giai đoạn Hoàn tất hay Hoàn mãn trong tu tập Mật thừa.

[2]BA219 *Bodhi-patha-pradīpa,* P5343: 20.4.6.

[3]BA220 Tác phẩm *Du-già Hạnh Địa Luận* - *rNal 'byor spyod pa'i sa mam par gtan la dbab pa bsdu ba* (Vs), P5539: 9.2.4-5. P5539, tập 110 được trích dẫn khác nhau như *gTan la dbab pa bsdu pa* (*Viniścaya-saṃgrahaṇ*ị) và *rNam par ngcs pa bsdu pa* (*Nirṇaya-saṃgraha*). Tên đầy đủ trong danh mục Pali là *Yogā-caryā-bhūmau-nirṇaya-saṃgraha.*

Ngoài ra, các kinh điển cũng đề cập nhiều cách để định vị một hành giả có khả năng thấp nhất, trung bình và thượng hạng. Tương tự *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* của ngài Atiśa, tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận* của ngài Thế Thân[1] cũng xác định ba loại người. Thật sự có hai loại trong số những hành giả mang khả năng giới hạn – những người nỗ lực cho kiếp sống này và những người nỗ lực cho những kiếp vị lai. Tuy nhiên, ở đây tôi đang nói đến trường hợp sau, những người sẽ được tôi nhận diện là thực hiện phương pháp đúng đắn để đạt địa vị cao.

2) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn theo các giai đoạn áp dụng các rèn luyện dành cho ba loại người

Sự diễn giải này gồm hai phần:

1. Mục đích của việc hướng dẫn các đệ tử qua phương tiện của các lộ trình về ba loại người
2. Vì sao các đệ tử được hướng dẫn qua những giai đoạn như vậy

a) Mục đích của việc hướng dẫn các đệ tử qua phương tiện của các lộ trình về ba loại người

Tôi đã đưa ra sự diễn giải về ba loại người. Tuy nhiên, các giai đoạn trong lộ trình dành cho hành giả có khả năng cao cũng bao hàm trọn vẹn những lộ trình dành cho hai loại người còn lại. Vì thế, hai lộ trình này là những phần, hay những chi, của đạo Đại thừa. [89] Như đạo sư Mã Minh đề cập trong tác phẩm *Thế Tục Bồ-đề Tâm Tu Tập* (*Saṃvṛti-bodhicitta-bhāvanā*):[2] '

Không hại ai, với tâm chân thật,
Và trong sạch; không hề trộm cắp,
Và bố thí mọi tài sản của ngươi
Là hành vi khiến tái sinh hạnh phúc.

[1]BA221 *Abhidharma-kośa-bhāṣya* (AKbh), P5591:189.1.4-6.

[2]BA222 *Saṃvṛti-bodhicitta-bhāvanopadeśa-varṇa-saṃgraha,* P5307:18.3.4-7.

Một khi thấy khổ đau của luân hồi,
Ngươi theo lộ trình đúng để rời khỏi nó,
Và loại trừ hai hành động tội lỗi;
Đó là hành vi khởi tạo sự an nhiên.

Người thượng căn nên tu tập tất cả điều này;
Đó là những ngả đường của sự quyết tâm tối cao cho giải thoát.
Tri nhận rằng chư pháp giai không
Tạo dòng chảy từ bi cho mọi chúng sinh.

Những phương tiện thiện xảo vô hạn
Là hoạt động của quyết tâm tối thượng để giải thoát.

Vì vậy, trong việc này các vị đạo sư không dẫn dắt quý vị theo con đường dành cho những hành giả có khả năng giới hạn, những người lập mục tiêu chỉ đơn thuần vì hạnh phúc trong luân hồi, hay con đường dành cho những hành giả có khả năng trung bình, những người chỉ lập mục tiêu đơn thuần là sự giải thoát khỏi luân hồi cho bản thân họ. Đúng hơn là, các đạo sư chọn ra một số lộ trình có chung cho hai loại người này và dùng chúng làm những điều kiện tiên quyết để dẫn dắt quý vị theo lộ trình dành cho những hành giả thượng căn. Vì thế họ dùng chúng làm những thành phần của lộ trình rèn luyện dành cho những hành giả thượng căn. Do vậy, một khi quý vị đã phát triển ước mong tận dụng lợi thế của kiếp người an lạc và thuận duyên này như giải thích trước đây, quý vị phải biết được làm cách nào để tận dụng lợi thế trọn vẹn của nó. Liên quan đến điều ấy, tác phẩm *Trung Đạo Tâm Yếu Luận* của ngài Thanh Biện nói rằng:[1]

Những tấm thân này thật quá mỏng manh,
Như cây chuối và như bong bóng nước.

---

[1]BA223 *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā,* P5255: 3.4.2-4.

Ai sẽ không mang lại cho chúng sự vững vàng như núi Tu-di
Bằng việc lấy chúng làm điều kiện để giúp đỡ cho những người khác?

Những tấm thân này là cơ sở của bệnh tật, tuổi già, và sự chết
Những ai có phẩm cách tốt và lòng từ bi
Khiến cho chúng trong từng khoảnh khắc
Làm nền tảng thăng tiến hạnh phúc của tha nhân.

Đời an lạc tránh khỏi tám duyên không an lạc
Do bởi ngọn đèn của giáo pháp tối thượng sáng soi
Hãy tận dụng thật tốt an lạc này
Qua hành động của một người thượng trí.

Vì vậy, hãy bước vào Đại thừa với suy nghĩ: "ngày đêm, tôi sẽ luôn ứng xử như một hành giả thượng căn, tận dụng tốt thân này, vốn là một nơi trú ngụ của bệnh tật, một cơ sở của các đau khổ, của tuổi già và điều tương tự, cũng như nó vốn thiếu vững chắc tựa như cây chuối hay bong bóng nước".

Vấn: Từ lúc bắt đầu, vị đạo sư nên hướng dẫn đệ tử qua các tu tập của một hành giả thượng căn. [90] Đâu là công dụng của sự rèn luyện theo những lộ trình được chia sẻ với những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình?
Đáp: Rèn luyện theo các lộ trình được chia sẻ với hai loại người này là một điều kiện tiên quyết cho sự phát triển lộ trình của một hành giả thượng căn. Tôi sẽ giải thích cách điều này là như thế.

b) Vì sao các đệ tử được hướng dẫn qua những giai đoạn như vậy

Việc vì sao các đệ tử được hướng dẫn qua những giai đoạn như vậy được diễn giải về các mặt nguyên nhân thật sự và mục đích.

i) Nguyên nhân thật sự

Đường vào Đại thừa chỉ có tâm Bồ-đề vô thượng. Một khi điều này phát sinh trong dòng tâm thức của quý vị thì như được đề cập trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận* của ngài Tịch Thiên:[1]

Khi chúng sinh vô vọng,
Bị trói trong ngục tù
Luân hồi bao đau khổ
Phát khởi tâm Bồ-đề
Họ sẽ được gọi là
"con của đấng Thiện Thệ" [2]
Và thật đáng tôn vinh
Trong chư thiên, nhân giới.[3]

Vì thế, những chúng sinh này bước vào Đại thừa được đặt tên là "những đứa con của bậc Điều Ngự" hay "những vị Bồ-tát". Nếu họ hủy hoại tâm Bồ-đề của mình, họ sẽ tự trục xuất bản thân ra khỏi đoàn thể những hành giả tu tập Đại thừa.

Do đó, những người ước mong bước vào Đại thừa phải phát triển tâm Bồ-đề này bằng cách thực hiện nhiều dạng nỗ lực. Những bản văn tối cao dạy về những giai đoạn của lộ trình Bồ-tát đạo, các tác phẩm *Bồ-tát Học Luận* và *Nhập Bồ-đề Hành Luận* của ngài Tịch Thiên, đề cập đến phương pháp phát triển

---

[1]Ý trong hai câu thơ cuối của đoạn kệ này không thấy trình bày trong bản Anh ngữ mà chúng được thay bằng dấu …, nhưng lại có thấy trích dẫn trong bản chú giải của Sopa Rinpoche nên chúng tôi thay thế các các dấu chấm này cho rõ. *Steps on the Paht to Enlightenment*. P248. Vol1. Lhundub Sopa. Wisdom. 2004.

[2]"con của đấng Chiến Thắng", "con Phật", "con của đấng Thiện Thệ" v.v... chỉ đến các Bồ-tát đã thọ giới và được xem như trong gia đình con Phật. Chữ Hán-việt ban đầu là "Phật tử" nhưng về sau, chữ này đã bị mở rộng về mặt nội hàm bất kể là cho người có Bồ-tát giới hay không. Cho nên từ "Phật tử" có thể gây hiểu nhầm dù không sai về cách viết.

[3]BA224 BCA: 1.9a-c; P5272: 245.2.3-4.

tâm Bồ-đề ấy. Các tác phẩm đó nói rằng trước tiên quý vị cần thiền quán về những ích lợi của nó. Sau đó, quý vị làm mạnh mẽ nỗi hân hoan về những lợi lạc này từ tận đáy lòng của mình. Điều này phải đồng hành với việc thực hành bảy hạnh nguyện {Phổ Hiền} cùng với sự thực hành quy y.

Nếu quý vị viết cô đọng lại những lợi ích được đề cập theo cách này, thì chúng bao gồm hai phần: tạm thời và rốt ráo. Phần đầu tiên lại gồm hai khía cạnh nữa: không rơi vào những cảnh giới khốn khổ và được tái sinh trong những cảnh giới hạnh phúc. Điều đó nghĩa là, một khi phát tâm Bồ-đề, quý vị sẽ loại bỏ được nhiều nguyên nhân tích lũy từ trước cho những sự tái sinh đau khổ, và quý vị chấm dứt sự tích lũy liên tục về chúng trong tương lai. Quý vị cũng tăng trưởng mạnh mẽ những nguyên nhân đã tích lũy từ trước cho những sự tái sinh hạnh phúc bởi chúng được thấm nhuần tâm Bồ-đề này. Hơn nữa, bởi quý vị được tâm Bồ-đề này thúc đẩy, nên những nhân mà quý vị gây tạo lại sẽ là khoog thể nào cạn kiệt. [91] Nương tựa tâm Bồ-đề này, quý vị sẽ dễ dàng đạt đến những mục tiêu cuối cùng, sự giải thoát và toàn giác.

Ngay từ lúc bắt đầu, quý vị phải có ước vọng chân thành mong cầu để đạt đến những lợi ích tối hậu và tạm thời này. Nếu không có điều đó, quý vị có thể nói rằng: "Tôi sẽ nỗ lực phát triển tâm Bồ-đề này" vì những lợi ích vốn sinh khởi từ việc phát triển tâm Bồ-đề, nhưng đó sẽ chỉ là những lời nói suông. Sự rỗng tuếch của lời tuyên bố này rất rõ ràng một khi quý vị kiểm chứng lại tâm thức của mình.

Vì thế, trước tiên quý vị phải rèn luyện trong tư tưởng chung cho những cá nhân có khả năng giới hạn và trung bình nhằm phát triển một niềm ước ao đạt được hai lợi ích, trạng thái cao [là người hoặc trời] và điều tốt lành chắc chắn [sự giải thoát hay sự toàn giác]. Sau khi phát triển được điều ước như vậy, quý vị nuôi dưỡng tâm Bồ-đề, là thái độ giúp sinh khởi những lợi ích ấy. Khi làm điều này, quý vị phải phát triển lòng đại từ bi vốn là nền tảng cho thái độ này. Nói cách khác, khi quý vị quán chiếu rằng mình đã lang thang trong luân hồi, bị mất đi hạnh phúc và

bị nỗi đau khổ hành hạ như thế nào, thì những sợi lông trên người quý vị phải nên dựng đứng lên. Nếu không có sự trải nghiệm này, quý vị sẽ chẳng thể trở nên bất nhẫn với sự đau khổ của những chúng sinh khác khi họ phải chịu đựng và bị tước đi hạnh phúc bởi họ lang thang trong luân hồi. Trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận:*[1]

Những ai chưa nghĩ tưởng
Đến một thái độ như vầy
Cho lợi ích riêng họ;
Thì ngay cả trong mơ
Làm sao khởi được nó
Cho hạnh phúc tha nhân?

Do vậy, trong bối cảnh người có khả năng giới hạn, quý vị quán chiếu cách mà mình bị hãm hại trong những cảnh giới khốn cùng đến như thế nào. Trong bối cảnh của hành giả có khả năng trung bình, quý vị quán chiếu theo phương cách rằng thậm chí ở trạng thái cao, thì cũng có đau khổ và không có được hỷ lạc an tịnh. Sau đó, quý vị thúc đẩy sự phát triển tình yêu thương và lòng từ bi bằng cách nuôi dưỡng sự đồng cảm với các chúng sinh, những người quý vị xem là gần gũi với mình. Từ đây quý vị sẽ phát tâm Bồ-đề. Vì thế, sự rèn luyện suy nghĩ chung với những người có khả năng giới hạn và trung bình là phương pháp phát khởi một tâm Bồ-đề chân thật; đó không phải là một lộ trình riêng biệt nào mà vị đạo sư dẫn dắt quý vị theo.
Tương ứng theo đó, quý vị thực hiện nhiều phương cách khác nhau để thanh tịnh hóa bản thân khỏi sự bất thiện và tích lũy công đức nhờ sử dụng những tu tập để phát triển được cả thái độ chia sẻ với những hành giả có khả năng giới hạn lẫn thái độ chia sẻ với những hành giả có khả năng trung bình. Các ví dụ là việc quy y và việc suy nghĩ về nghiệp và nghiệp báo. [192] Hãy hiểu rằng những điều này cũng giúp quý vị phát tâm Bồ-đề, bởi

[1]BA225 Ibid.: 1.24; P5272: 245.3.6-7.

chúng phù hợp với bảy hạnh nguyện Phổ Hiền hoặc với tu tập quy y, vốn là những phương pháp rèn luyện đóng vai trò tiên quyết cho tâm Bồ-đề trong bối cảnh của những tu tập dành cho hành giả thượng căn.

Ở điểm này, vị đạo sự trình bày chi tiết một cách xuyên suốt về những phương cách mà trong đó, các rèn luyện của những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình đóng vai trò như các thành phần cho sự phát tâm Bồ-đề vô thượng. Hơn nữa, quý vị, người đệ tử, sẽ đạt đến tri thức chắc chắn về điều này. Sau đó, bất cứ khi nào quý vị duy trì thiền, điều tối quan trọng là quý vị giữ vững hiểu biết này trong tâm và rèn luyện những giáo pháp này như là các thành phần cho sự phát triển tâm Bồ-đề của quý vị. Nếu không, lộ trình của hành giả thượng căn và những lộ trình của những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình sẽ bị tách biệt và không liên quan. Và bởi quý vị sẽ không đạt tri thức chắc chắn về tâm Bồ-đề nào cả cho đến khi quý vị đạt đến lộ trình thật sự của hành giả thượng căn, nên việc thiếu rèn luyện trong những chủ đề này, như là những phần của sự phát triển tâm Bồ-đề của quý vị, sẽ khiến ngăn trở quý vị không phát triển được tâm Bồ-đề ấy, hoặc, trong khi quý vị thiếu sự rèn luyện này, sẽ khiến cho quý vị lệch khỏi mục tiêu to lớn của bản thân về việc phát tâm Bồ-đề ấy. Do đó, hãy lưu ý kỹ ở điểm này.

Theo phương cách này, hãy rèn luyện theo các lộ trình của những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình và rèn luyện tốt những điều được diễn giải trong bối cảnh dành cho hành giả thượng căn. Sau đó, bằng tất cả khả năng tốt nhất, hãy phát khởi một tâm Bồ-đề chân thật trong dòng tâm thức của mình. Tiếp theo, để tinh thần này trở nên ổn định, hãy tiến hành một sự tu tập đặc biệt về quy y và sau đó thực hiện nghi lễ về sự phát tâm Bồ-đề mạnh mẽ. Sau khi quý vị đã tiếp nhận tinh thần nguyện ước {Bồ-đề tâm nguyện} mạnh mẽ này qua nghi lễ, quý vị phải nỗ lực học hỏi các giới luật của nó. Tiếp đến, hãy phát triển sự ước ao mãnh liệt để học hỏi những hạnh Bồ-tát, như sáu Ba-la-mật-đa và bốn cách thu nhận đệ tử. Một khi sự ước ao này sinh khởi từ tận đáy lòng quý vị, hãy kiên định áp dụng lời thệ

nguyện thanh tịnh về xúc tiến Bồ-đề tâm {Bồ-đề tâm hành}. Sau đó, với sự dấn thân, hãy tránh bị những vi phạm căn bản làm cấu nhiễm. Hãy nỗ lực để ngay cả những sự ô uế nhỏ nhoi và trung bình hoặc sự gây tạo những lỗi lầm cũng không làm quý vị ô nhiễm. Ngay cả nếu quý vị bị ô nhiễm, hãy làm thanh tịnh bản thân một cách triệt để bằng cách sửa đổi những sự vi phạm như được chỉ dạy trong kinh.

Tiếp theo, hãy rèn luyện bao quát về sáu Ba-la-mật-đa. Một cách cụ thể, hãy rèn luyện thật tốt về bình ổn thiền – cốt lõi của định – để làm cho tâm thức của quý vị có khả năng được đặt lên một đối tượng thiền thiện đức, theo sự ước mong của quý vị. [93] Tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* của Trưởng lão[1] nói rằng quý vị nên phát triển định từ thiền nhằm sinh khởi những tri kiến siêu việt. Ngài dẫn ra một ví dụ đơn giản. Trong những tình huống khác, Ngài nói rằng quý vị nên phát triển định lực nhằm sinh khởi tuệ giác. Vì vậy, đạt được định chủ yếu nhằm mục tiêu cho tuệ. Sau đó, để cắt bỏ những trói buộc của quan niệm về hai bản ngã {nhân vô ngã (tib. གང་ཟག་གི་བདག་མེད) và pháp vô ngã (tib. ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད)}, hãy lập một xác định triết lý về ý nghĩa của tánh Không, tức là sự vô ngã. Sau khi duy trì một phương pháp thiền không sai sót, hãy đạt đến sự thấu suốt, tức là trái tim của trí tuệ. Theo đó, tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận Thích* của ngài Atiśa[2] đề cập rằng, ngoại trừ những tu tập về định và tuệ, tất cả những sự tu tập trong mức độ giới luật và bao gồm việc rèn luyện các giới luật của Bồ-đề tâm hành sẽ cấu thành việc rèn luyện giới luật. Định là việc rèn luyện về sự tập trung hoặc việc rèn tâm. Tuệ là việc rèn luyện về trí tuệ. Hơn nữa, tất cả những tu tập trong mức độ định từ thiền và bao gồm định từ thiền cấu thành nên nhân tố của sự giác ngộ được gọi là phương tiện, tức là sự tích lũy công đức, những đạo pháp phụ thuộc vào các chân lý ước lệ {tục đế}, hay còn được gọi là những giai đoạn của lộ trình

---

[1]BA226 *Bodhi-patha-pradīpa,* P5343: 21.2.6-7.

[2]BA227 *Bohdi-mārga-pradīpa-pañjikā-nāma,* P5344, vol. 103.

bao quát. Sự phát triển của ba loại trí tuệ thấu suốt[1] cấu trúc nên nhân tố của sự giác ngộ được gọi là trí tuệ, sự tích lũy trí tuệ, vốn phụ thuộc vào những chân lý tối hậu {chân đế}, hay còn gọi là những giai đoạn của lộ trình uyên thâm. Vì thế, hãy biết thật chắc chắn về trình tự của chúng, về sự thật rằng chúng là một danh mục toàn diện, và rằng quý vị không thể đạt đến sự giác ngộ chỉ bằng phương tiện hay trí tuệ đơn thuần.

Đây là cách mà những chú ngỗng hoàng gia, những đứa con của bậc Điều ngự, tức những kẻ đang trên con đường ra đại dương mênh mông những phẩm hạnh diệu hảo của một vị Phật, sải đôi cánh của chúng và bay lên. Một cánh là những chân lý quy ước – tất cả những nhân tố về phương tiện, lộ trình bao quát. Một cánh kia, dựa vào những chân lý tuyệt đối, đang hiểu biết rõ cả thực tại lẫn vô ngã. Tuy nhiên, chúng không thể chỉ sử dụng một phần đơn lẻ của lộ trình, hay bay lên như chú chim gãy một

[1]Ba loại trí huệ hay tam minh (chn. 三智) này được giải thích trong *Giáo Pháp Về Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa*, bao gồm (1) trí huệ thấu hiểu khía cạnh phổ dụng của các pháp. Đây là loại trí huệ của Thanh Văn thừa và Duyên Giác thừa thấy biết được chân lý về bản chất không cố hữu không thật có của các hiện tượng {các pháp}, (2) Trí huệ thấu hiểu về các lộ trình khác nhau đến giác ngộ. Chư Bồ-tát có loại trí huệ này vốn khiến họ thấy biết về khía cạnh đặc thù về sự tồn tại hay chân lý về sự tồn tại tạm bợ, cũng như là nhiều lộ trình khác nhau đến giác ngộ, nên theo đó họ có thể cứu độ các chúng sinh khác, (3) trí huệ hiểu biết cả khía cạnh phổ dụng lẫn khía cạnh đặc thù của các pháp. Đây là trí huệ Phật hay Phật trí. Phật trí vốn nhận thức cả hai khía cạnh này của toàn thể các pháp còn gọi Trung Đạo, cũng như nhận thức về nhiều lộ trình đến giác ngộ khác nhau. Tuy nhiên, theo như giải thích của Sopa Rinpoche thì có vẻ như ngài Sopa ám chỉ đó chính là Tam Vô Lậu Học (giới định và tuệ). Xem thêm chi tiết trong chú thích kế.
three kinds of wisdom. The Soka Gakkai Dictionary of Buddhism. Truy cập 12/02/2012.
<http://www.sgilibrary.org/search_dict.php?id=2343>.

cánh.[1] Như tác phẩm *Nhập Trung Quán Luận Thích* của ngài Nguyệt Xứng đề cập:[2]

> Dang đôi cánh trắng và rộng của thực tại và ước lệ,
> Những chú ngỗng hoàng gia, hộ tống bởi đàn chúng sinh,
> Bay trên những ngọn gió đức hạnh để đạt đến vô thượng
> Trên bờ xa, những phẩm hạnh Phật lớn tựa đại dương. [94]

Sau khi quý vị rèn luyện tâm thức bằng lộ trình thông thường, quý vị chắc chắn phải bước vào con đường mật chú bởi vì khi thực hiện, quý vị sẽ nhanh chóng hoàn thành hai sự tích lũy. Nếu quý vị không thể tu tập xa hơn lộ trình thông thường, hoặc không muốn làm điều đó do thiên hướng của quý vị thừa kế từ những kiếp trước quá yếu, vậy thì chỉ cần cải thiện trên từng giai đoạn này của lộ trình.

Quý vị được chỉ dạy rằng tất cả các thừa nói chung và mật chú thừa nói riêng nương tựa vào vị đạo sư đều rất cốt yếu. Bởi thế, một khi bước vào con đường chân ngôn, quý vị nên làm theo những sự giải thích về mật chú, và tu tập một pháp môn dựa vào vị đạo sư thậm chí còn chuyên sâu hơn những gì tôi diễn giải trước đây. Sau đó, hãy làm cho tâm thức quý vị trở nên chín muồi với những quán đảnh đến từ những nguồn Mật thừa thanh

---

[1]Trong chú giải đến ba đoạn giảng luận cuối này, theo giải thích của Sopa Rinpoche thì tu tập sáu Ba-la-mật-đa tương ứng với Tam vô lậu học (giới-định-tuệ) như sau: bốn Ba-la-mật-đa đầu là *giới*, Ba-la-mật-đa thiền định là *định* và Trí huệ Ba-la-mật-đa là *tuệ*. Việc tu tập để đạt giác ngộ được so sánh như hai cánh chim bay đến thành tựu, không có cả hai thì không thể đạt giác ngộ. Cánh chim thứ nhất là phương tiện bao gồm tất cả các tu tập từ đầu cho đến nhất tâm định, được xem là khía cạnh tích lũy công đức và được chú trọng như là chân lý ước lệ (tục đế). Cánh chim còn lại là tất cả các loại tu tập để đạt đến sự chứng ngộ trực tiếp về bản chất thật sự của con người (bản ngã người) và các pháp cũng như là chính trí tuệ này. Các tu tập này được xem là sự huân tập về trí huệ và được chú trọng như là chân lý tối hậu (chân đế).
Steps on the Path to Enlightenment. Vol1. P292. Lhundub Sopa. 2004.

[2]BA228 *Madhyamakāvatāra-nāma:* 6.226; P5262:106.2.4-5.

tịnh, trì giữ một cách đúng đắn với ngay cả sự rủi ro cho tính mạng của quý vị, về tất cả những lời thệ và nguyện mà quý vị nhận được trong suốt các quán đảnh của quý vị. Quý vị có thể phát nguyện lại nếu mình bị một sự vi phạm căn bản tác động, tuy nhiên tâm thức quý vị sẽ bị hư hoại, và sẽ rất khó khăn để tăng trưởng những phẩm hạnh diệu hảo. Vì thế, hãy nỗ lực một cách cụ thể để không bị những vi phạm căn bản làm hư hỏng và không bị những vi phạm thứ cấp làm ô nhiễm. Ngay cả nếu quý vị bị ô uế bởi những điều này, hãy thanh tịnh hóa bản thân với sự sám hối và kiềm chế, vì những sự thệ nguyện là nền tảng của lộ trình.

Tiếp đó hãy rèn luyện theo những lời hướng dẫn tốt đẹp về Du-già với các biểu tướng (nói về những cấp độ Mật thừa thấp hơn), hoặc Du-già của giai đoạn phát khởi (nói về Mật thừa Du-già ở mức cao nhất). Sau khi sự rèn luyện này đã vững vàng, hãy rèn luyện thật tốt về Du-già không biểu tướng (nói về những cấp độ Mật thừa thấp hơn), hoặc Du-già của giai đoạn hoàn mãn (nói về Mật thừa Du-già ở mức cao nhất).[1]

Tác phẩm *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* trình bày phần chính yếu của lộ trình như vậy; những giai đoạn của lộ trình cũng hướng dẫn quý vị theo cách này. Đại Trưởng lão cũng đã giáo huấn điều này trong những bản văn khác. Tác phẩm *Đại Thừa Đạo Thành Tựu Pháp Tập* của Ngài nói rằng:[2]

> Nếu ngươi ước mong chứng vô thượng Bồ-đề,
> Vốn cao quý bất khả tư lường,
> Hãy dốc lòng tu tập và thành tựu tâm Bồ-đề,

---

[1]Du-già với biểu tướng là loại thiền mà trong đó hành giả quán tưởng sự trình hiện của một bổn tôn hay một giác thể và mật chú trong mục tiêu thành tựu sắc thân Phật, loại thiền này không liên hệ đến hiểu biết về tính Không. Loại thiền lên tính Không trong đó nhắm đạt đến trực chứng tính Không được gọi là Du-già không có biển tướng. Xem thêm chuyên về chủ đề này: *Yoga Tantra: Paths to Magical Feats*. Dalai Lama, Tsongkhapa and Jeffrey Hopkins. Snow Lion. 2005.

[2]BA229 *Mahāyāna-patha-sādhana-saṃgraha,* P5352:51.5.23.

Bởi sự giác ngộ phụ thuộc vào tu tập. [95]

Bởi thân thể an lạc và thuận duyên toàn hảo này
Thật khó lòng đạt được, và một khi nhận được
Sẽ rất khó mà sở hữu lại lần sau,
Hãy khiến nó đầy ý nghĩa nhờ nỗ lực tu tập.

Và tác phẩm *Đại Thừa Đạo Thành Tựu Pháp Hạng Huống Tập* của Ngài nói rằng:[1]

Khi một cơ duyên sinh khởi
Cho những phạm nhân trốn khỏi ngục tù,
Họ bỏ chạy khỏi nơi ấy,
Bởi mục tiêu họ không như những thường nhân.

Cũng thế khi cơ duyên sinh khởi
Để vượt qua biển cả luân hồi,
Ngươi trồi lên ra khỏi chốn luân hồi,
Bởi mục tiêu ngươi không như những kẻ khác.

Tương tự:[2]

Hành Bồ-tát giới bằng cách trì theo
Tu tập quy y, giữ giới cao hơn,
Và nền tảng Bồ-đề tâm nguyện mãnh liệt,
Hãy tu tập đúng đắn, theo các giai đoạn, bằng năng lực của ngươi,
Tất cả những Bồ-tát hành –
Sáu Ba-la-mật-đa và tương tự.

Hơn nữa:[3]

---

[1]BA230 *Mahāyāna-patha-sādhana-varṇa-saṃgraha,* P5351:50.3.3-5.
[2]BA231 Ibid., P5351: 50.4.8-50.5.2.
[3]BA232 Ibid., P5351: 51.3.5-6.

Nuôi dưỡng trí huệ tâm và phương tiện –
Trí huệ định lực, và hợp nhất chúng.

Ngoài ra, tác phẩm *Định Tập Phẩm* của Bodhihadra {Giác Hiền} đề cập rằng:[1]

Đầu tiên, hãy vững vàng tâm Bồ-đề toàn hảo của ngươi,
Sinh khởi từ sức mạnh từ bi.
Đừng tham chấp tận hưởng những nguồn vui trong luân hồi,
Và quay lưng đừng bám lấy chúng.
Được ban những bảo vật toàn hảo như niềm tin,
Hãy tôn kính đạo sư của ngươi, người ngang hàng đức Phật.

Với những lời nguyện đạo sư đã dạy,
Hãy tinh tấn trong thiền.
Nhận qua lòng từ của thầy
Sự ban tặng những quán đảnh, cả bình cam lồ và mật ngữ.

Làm thanh tịnh thân, khẩu, và ý,
Những hành giả như vậy thích hợp để chứng ngộ.
Bằng việc hoàn thành những sự tích tập
Sinh khởi từ định chi,
Họ sẽ chóng đạt sự chứng ngộ vô thượng.
Đó là con đường của mật chú.

ii) Mục đích

Vấn: Nếu những giáo pháp dành cho những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình là các điều kiện tiên quyết cho hành giả thượng căn, chúng có lẽ cũng được xem là những giai đoạn cho lộ trình của hành giả thượng căn. [96] Vì sao lại sử dụng thành ngữ này: “các giai đoạn của lộ trình được chia sẻ với những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình”?

---

[1]BA233 *Samādhi-saṃbhāra-parivarta,* P3288: 257.5.2-5.

Đáp: Có hai mục đích to lớn của việc phân biệt ba loại người và theo đó hướng dẫn các đệ tử: (1) điều đó đánh tan suy đoán cho rằng quý vị là một hành giả thượng căn cho dù không phát triển những trạng thái tâm thức tương tự như những hành giả có khả năng giới hạn và trung bình, và (2) điều đó mang lại lợi ích to lớn cho những người có tâm thức ở mức tốt nhất, trung bình và thấp nhất. Nó mang lợi ích cho họ như thế nào? Ngay cả hai loại hành giả có khả năng cao hơn cũng phải tìm cầu địa vị cao và sự giải thoát, vì vậy không có gì sai lầm khi giáo huấn các đệ tử có khả năng trung bình và cao về những sự tu tập phát triển những thái độ của những hành giả có khả năng giới hạn và những hành giả có khả năng trung bình. Họ sẽ phát triển được những phẩm hạnh diệu hảo.

Những hành giả có khả năng giới hạn nhất có thể rèn luyện những sự tu tập cao hơn, nhưng điều này sẽ dẫn đến việc họ từ bỏ nhãn quan thấp hơn của họ mà lại không tăng trưởng lên được một nhãn quan cao hơn, và vì vậy họ sẽ không được gì cả. Hơn nữa, có thể có những hành giả nhiều thiện duyên đã phát khởi những lộ trình cao hơn trong những kiếp trước. Nếu họ được giáo huấn về những lộ trình chia sẻ với những hành giả khả năng thấp hơn và sau đó rèn luyện chúng, thì họ sẽ nhanh chóng tăng trưởng những phẩm hạnh diệu hảo đã phát khởi trước đó hoặc những phẩm hạnh chưa phát khởi từ trước. Vì vậy, bởi họ đã phát khởi những lộ trình thấp hơn, nên họ có thể được dẫn dắt theo những lộ trình lần lượt cao hơn, và do đó lộ trình của chính họ đã tu tập trong những kiếp trước sẽ không bị trì hoãn.

Tác phẩm *Chân Ngôn Vương Vấn Kinh*[1] dùng ví dụ về một thợ kim hoàn khéo tay dần dần tinh luyện được món trang sức để minh họa sự cần thiết cho việc hướng dẫn tâm thức của đệ tử theo các giai đoạn. Để thận trọng tránh sự dài dòng, tôi không trích dẫn chúng đầy đủ ở đây. Vị hộ pháp Long Thọ cũng đã

[1]BA234 *Đà-la-ni Vương Vấn Kinh - gZungs kyi dbang phyug rgyal pos zhus pa* (*Dhāraṅīśvara-rāja-pariprccha*) là tác phẩm *Arya Ārya-tathāgata-mahā-karuṇā-nirdeśa-nāma-mahāyānā-sūtra,* P814:300.5.4.

hướng dẫn các đệ tử theo những giai đoạn trong suốt những lộ trình để đạt đến địa vị cao và sự tốt lành chắc chắn:[1]

Ban đầu có những giáo pháp về trạng thái cao;
Rồi đến với những giáo pháp về sự tốt lành chắc chắn.
Bởi khi đạt đến trạng thái cao,
Ngươi dần vươn tới sự tốt lành chắc chắn.

Tương tự, Tôn giả Vô Trước cũng nói rằng:[2]

> Hơn nữa, các vị Bồ-tát hướng những đệ tử của họ thành tựu nhân tố đức hạnh của sự giác ngộ một cách đúng đắn và theo các giai đoạn. Để làm được điều này, ban đầu họ đưa ra những giáo pháp dễ dành cho những chúng sinh có trí tuệ non trẻ, yêu cầu họ tu tập theo những huấn thị và giải nghĩa ở mức dễ dàng. Khi nhận thấy trí tuệ của những chúng sinh này phát triển lên khả năng trung bình, các vị yêu cầu họ tu tập những giáo pháp và huấn thị ở mức trung bình, và những sự giải nghĩa trung bình. [97] Khi nhận thấy trí tuệ của những chúng sinh này trở nên rộng mở, các vị yêu cầu họ tu tập những giáo pháp và huấn thị uyên thâm, và những sự giải nghĩa vi diệu. Đây là luồng hoạt động mang tính quyết định cho hạnh phúc của những chúng sinh này.

Ngoài ra, tác phẩm *Hạnh Hiệp Đăng Luận* của ngài Thánh Thiên mô tả phương pháp trước tiên quý vị rèn luyện tư duy về Ba-la-mật-đa thừa và sau đó bước vào mật chú thừa. Tác phẩm chứng minh rằng quý vị phải thực hiện điều này theo các giai đoạn. Sau đó điểm này được tóm tắt như sau:[3]

Phương pháp những chúng sinh khởi đầu
Tham gia vào mục tiêu tối thượng

---

[1]BA235 *Raja-parikatha-ratnavall,* Ra: 1.3-4; P5658:173.5.7-8.
[2]Bbh, P5538:186.1.3-6.
[3]*Carya-melapaka-pradipa,* P2668: 295.3.8-295.4.1.

Được đức Phật toàn hảo huấn thị
Tương tự từng bậc của cầu thang.

Hơn nữa, tác phẩm *Tứ Bách Kệ Tụng*[1] cũng đề cập rằng trình tự của con đường là xác định:

Thoạt tiên, ngừng các việc thất đức.
Tiếp theo, ngừng sai lầm về ngã.
Cuối cùng, dứt tất cả tà kiến;
Ai hiểu điều này là bậc tinh thông.

Tương tự, vị đa văn đạo sư Mẫu Hầu đã nói rằng:[2]

Tựa như việc nhuộm vải không còn vết nhơ:
Trước tiên họ phát triển điều thiện trong tâm đệ tử
Thông qua những bàn luận về bố thí và tương tự,
Và rồi họ bảo đệ tử quán tưởng về giáo pháp.

Viện dẫn bản văn này, đại sư Nguyệt Xứng cũng cho rằng đạo pháp có một trình tự xác định. Vì trình tự mà chúng tôi dùng để hướng dẫn những người khác đi theo con đường một cách rõ ràng là rất thiết yếu cho sự tu tập của họ, hãy đạt đến sự chắc chắn vững vàng về phương pháp này.

---

[1]Cś: 8.15; P5246:136.3.2-3.

[2]Trong tác phẩm *Nhất Bách Ngũ Thập Kệ Tụng - Sata-pancasatka-natna-stotra* (*Một trăm năm mươi kệ xưng tụng*): 12.5; P2038. Tác giả là ngài Mã Minh theo bản Pali.

Chương 9: Chánh Niệm về Cái Chết

b. Con đường thật sự để tận dụng cuộc sống an lạc và đầy thuận duyên

1) Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho người có khả năng giới hạn.

a) Điều phục tâm thức cho một người có ít khả năng {căn cơ thấp}

i) Phát triển trạng thái quán chiếu tâm nỗ lực tinh tấn cho lợi ích của những kiếp sống vị lai.

a' Chánh niệm về cái chết, quán chiếu rằng quý vị sẽ không tồn tại lâu trên cuộc đời này.

1' Sai lầm của việc không trau dồi chánh niệm về cái chết

2' Lợi ích của việc trau dồi chánh niệm về cái chết

3' Loại chánh niệm về cái chết mà quý vị cần khai triển

4' Phương pháp trau dồi chánh niệm về cái chết

a'' Tư duy rằng cái chết là lẽ tất nhiên

1'' Hãy quán chiếu rằng thần chết chắc chắn sẽ đến và vì vậy điều đó là không thể tránh khỏi.

2'' Hãy quán chiếu rằng đời sống của quý vị không thể kéo dài và thường xuyên suy giảm.

3'' Hãy quán chiếu về cái chết là chắc chắn ngay cả trong lúc quý vị còn sống thì cũng có rất ít thì giờ cho tu tập tôn giáo

b'' Hãy quán chiếu về thời điểm bất định của cái chết

1'' Quán chiếu về tuổi thọ trên thế gian này thật không chắc chắn

2'' Quán chiếu rằng có quá nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết và rất ít nguyên nhân dành cho sự sống

3'' Quán chiếu rằng thời điểm xảy ra cái chết là không chắc chắn bởi vì thân thể con người rất mong manh dễ hư hoại.

c'' Quán chiếu rằng vào thời điểm diễn ra cái chết, sẽ không ai có thể hỗ trợ ngoại trừ sự tu tập tôn giáo

1'' Bạn bè sẽ không thể hỗ trợ.

2'' Tài sản vật chất không thể hỗ trợ.

3'' Thân thể của quý vị cũng không thể giúp ích.

———ॐ———

b. Con đường thật sự để được lợi thế trọn vẹn của một cuộc sống an lạc và thuận duyên. [98]

Con đường thật sự để được lợi thế trọn vẹn của một cuộc sống an lạc và thuận duyên được trình bày trong ba phần:

1. Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho hành giả có khả năng giới hạn (chương 9-16).
2. Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho hành giả có khả năng trung bình (chương 17-24).
3. Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho hành giả có khả năng siêu việt

1) Rèn luyện trí tuệ trong các giai đoạn của lộ trình dành cho hành giả có khả năng giới hạn

Có ba phân đoạn trong phần này:

1. Sự rèn luyện thật sự về tâm thức cho hành giả có khả năng giới hạn (Chương 9-15)

2. Sự đo lường thái độ dành cho hành giả có khả năng giới hạn (Chương 16)

3. Loại bỏ những nhận thức sai lầm về thái độ của hành giả có khả năng giới hạn (Chương 16)

a) Sự rèn luyện thật sự về tâm thức cho hành giả có khả năng giới hạn

Sự rèn luyện này có hai phần:

1. Phát triển trạng thái quán chiếu tâm nỗ lực tinh tấn cho lợi ích của những kiếp sống vị lai. (Chương 9-10)

2. Dựa vào những phương tiện để đạt được hạnh phúc trong kiếp sống tiếp theo (Chương 11-15)

i) Phát triển trạng thái quán chiếu tâm nỗ lực tinh tấn cho lợi ích của những kiếp sống vị lai

Điều này được diễn giải trong hai phần:

1. Chánh niệm về cái chết, quán chiếu rằng quý vị sẽ không tồn tại lâu trong cõi đời này (Chương 9)

2. Quán chiếu điều gì sẽ xảy ra trong đời sống tương lai của quý vị: hạnh phúc hay khổ đau của hai loại sự sống (Chương 10)

a' Chánh niệm về cái chết, quán chiếu rằng quý vị sẽ không tồn tại lâu trong cõi đời này

Chánh niệm về cái chết bao gồm bốn phần:

1. Các sai lầm vì không trau dồi chánh niệm về cái chết
2. Những ích lợi của việc trau dồi này
3. Loại chánh niệm về cái chết mà quý vị cần phát triển
4. Phương pháp trau dồi sự chánh niệm về cái chết

1' Các sai lầm vì không trau dồi sự quán niệm về cái chết

Như đã đề cập trong phần trước, có bốn sai lầm ngăn trở quý vị hướng đến cuộc sống hoàn toàn an lạc: [(1) lấy sự bất tịnh làm tịnh, (2) lấy khổ làm vui, (3) vô thường mà cho là thường còn, (4) vô ngã mà cho là tự ngã]. Thoạt đầu, chỉ có quan niệm cho sự vô thường là vĩnh hằng chính là con đường dẫn đến khổ đau. Quan niệm này bao gồm hai phần: nghĩa thô thiển và tinh tế. Trong hai phần trên, từ phần suy nghĩ thô thiển của quý vị về sự vô thường, hay chính là sự chết, thì con đường dẫn đến đau khổ

chính là ý nghĩ "Tôi sẽ không chết" [99] Tất cả mọi người đều biết rằng cái chết cuối cùng rồi sẽ đến. Tuy vậy, với từng ngày trôi qua, họ đều cho rằng "Ngày mai tôi vẫn chưa chết đâu, ngày mai tôi vẫn chưa chết đâu" và họ gắn chặt suy nghĩ này cho đến phút giây diễn ra cái chết. Nếu thái độ này che mờ lý trí và quý vị không tìm phương thuốc cứu chữa cho tâm thức, quý vị sẽ tiếp tục nghĩ rằng quý vị tồn tại mãi trên cuộc đời này.Tiếp theo, khi quý vị vẫn còn thái độ này, quý vị sẽ tiếp tục suy nghĩ đơn thuần về cách đạt được hạnh phúc và tránh đau khổ chỉ cho kiếp sống này "Tôi cần điều này và điều kia". Quý vị sẽ không tinh tấn tu tập tôn giáo bởi lẽ quý vị không nghĩ về những điều quan trọng vô cùng, như về những kiếp sống tương lai, sự giải thoát, và nhất thiết trí {toàn giác}. Dù rằng quý vị có thể tình cờ tham gia học hỏi sự quán chiếu, thiền định, v.v..., thì điều đó chỉ phục vụ cho mục đích của kiếp sống này, và bất cứ phẩm hạnh nào quý vị tạo ra cũng chỉ có năng lực yếu ớt. Hơn nữa, bởi vì sự thực tập của quý vị bao gồm cả những việc sai trái, tội lỗi và sự vi phạm, sẽ rất hiếm để việc thực tập phẩm hạnh này không bị trộn lẫn với nguyên nhân dẫn đến sự tái sinh đầy đau khổ. Thậm chí nếu quý vị cố gắng thực tập để hướng đến những kiếp sống tương lai thì quý vị cũng không thể tránh được trì hoãn do lười biếng với suy nghĩ "Cuối cùng tôi cũng sẽ làm thôi". Bằng việc tiêu phí thời gian cho những sự xao lãng như ngủ nghê, thờ ơ, những cuộc tán gẫu vô nghĩa, ăn uống, quý vị sẽ không đạt được thành quả thích đáng, vì chỉ có những nỗ lực tinh tấn mới vươn đến được thành quả ấy.

Do đó, nếu quý vị bị cám dỗ bởi mong nghĩ rằng cơ thể và cuộc sống này sẽ kéo dài trong một thời gian dài, quý vị sẽ tạo ra sự tham chấp to lớn vào vật chất và dịch vụ phục vụ cho bản thân. Như thể bị cuốn vào dòng sông, quý vị sẽ đắm chìm vào sự thù nghịch hướng đến những điều đã cản trở quý vị, hay những điều mà quý vị lo ngại rằng sẽ cản trở quý vị có được những thú vui mà quý vị đang bám víu; quý vị sẽ đắm chìm vào ảo tưởng vốn thiếu hiểu biết về những sai trái của chúng; và hậu quả của cả hai là, quý vị sẽ đắm chìm vào các phiền não của sự kiêu ngạo

và đố kỵ, cũng như những phiền não hệ lụy tiếp theo. Hậu quả của những điều này là quý vị tiếp tục gây tạo thêm những việc bất thiện mỗi ngày như mười ác nghiệp của thân, khẩu, ý, năm tội ác ngũ nghịch, các hành động xấu khác tiếp cận với các tội ngũ nghịch[1], và sự từ bỏ những lời huấn thị vĩ đại, tất cả chúng đều có mãnh lực hoàn toàn trong việc tạo ra sự khốn khổ cùng cực ở những nơi ví dụ như những giới bất hạnh. [100] Bằng việc tạo khoảng cách ngày càng lớn giữa bản thân với những phương pháp chữa trị - vị cam lồ của những lời huấn thị vĩ đại, quý vị sẽ phá hủy cuộc đời quý vị ra khỏi địa vị cao đẹp[2] và những điều tốt lành khác. Rồi thì, cái chết sẽ mang quý vị đi và ác nghiệp sẽ đưa quý vị đến nơi đầy khó chịu và nóng bức với sự đau khổ cùng cực và khắc nghiệt của những giới bất hạnh. Còn điều gì tệ hơn thế nữa không? Trong tác phẩm *Tứ Bách Kệ Tụng*[3]:

Điều gì có thể nguy hiểm hơn
Việc ngủ vùi như thể thật no ấm
Trong khi lại phó mặc cho thần chết
Là thủ lĩnh ba giới, chỉ mình hắn mà không có bậc đạo sư?

Tương tự, trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận*[4]

Ta sẽ phải từ bỏ tất cả
Nhưng bởi không nhận biết điều này
Nên ta đã phạm nhiều lầm lỗi
Chỉ vì lợi ích về bạn hay thù

---

[1]BA240 Đó là năm loại trọng tội kế sau tội ngũ nghịch: (1) Loạn luân với mẹ mình nếu bà ấy là một A-la-hán; (2) Giết một vị Bồ-tát; (3) hay giết một vị tôn giả theo lộ trình thiền Tiểu thừa; (4) trộm cắp các tài nguyên, nguồn lợi của cộng đồng; và (5) thù hận, phá hủy một ngôi chùa hay một bảo tháp.

[2]Địa vị cao đẹp ở đây chính là việc sinh ra làm người hay làm một vị trời.

[3]BA241 Cś: 1.1; P5246:131.2.3-5.

[4]BA242 BCA: 2.34; P5272: 246.3.4.

2’ Lợi ích của việc trau dồi sự hiểu biết về cái chết

Khi người ta có một ít hiểu biết về lời huấn thị rằng họ sẽ chết vào hôm nay hoặc ngày mai, họ nhận thấy rằng bạn bè và những sở hữu vật chất sẽ không đồng hành cùng họ, và vì vậy họ từ bỏ sự khát vọng về chúng. Rồi một cách tự nhiên, họ mong muốn tận dụng hữu ích cuộc sống của con người thông qua đức hạnh ví dụ như hạnh bố thí. Vì vậy, nếu quý vị hình thành sự hiểu biết đích thực về cái chết, quý vị sẽ nhận thấy mọi nỗ lực vất vả để đạt đến những điều trên thế gian như vật chất, sự tôn kính và nổi tiếng đều vô ích tương tự như hành động lựa trấu mà thôi, và đó cũng là căn nguyên của sự lừa dối. Tiếp đó, quý vị sẽ rời xa được những việc làm sai trái. Với sự nỗ lực bền bỉ và tinh tấn, quý vị tích lũy thiện nghiệp bởi những việc đức hạnh như quy y và duy trì sự kỷ luật đạo đức. Bằng phương tiện ấy, quý vị sẽ mang lại ý nghĩa lâu bền cho những thứ vốn dĩ không có ý nghĩa như vậy, ví dụ như thân thể này. Quý vị sẽ vươn đến một tư cách cao thượng và hướng dẫn người khác cùng đi con đường này. Còn điều gì ý nghĩa hơn thế nữa không?

Vì nguyên do ấy, nhiều ví dụ được sử dụng trong kinh tạng nhằm ca ngợi sự chính niệm về cái chết. Kinh *Đại Bát Niết Bàn*[1] nói rằng[2]:

> Trong tất cả các mùa thu hoạch, thì vụ gặt mùa thu là quan trọng nhất. Trong các dấu chân thì dấu chân voi là to lớn nhất. [101] Trong tất cả sự hiểu biết thì sự hiểu biết về vô thường và cái chết là cao cả nhất bởi vì với điều ấy, ngươi loại bỏ được sự chấp thủ, vô minh, và tự ngã của ba giới.

[1]Theo bản kinh Tạng ngữ cùng tên chương 3 Phẩm Ai Thán – rất tiếc không tìm thấy đầy đủ trong các bản dịch Việt cùng phẩm này, tất cả đều thiếu mất một câu *trong các mùa thu hoạch, thì vụ gặt mùa thu là quan trọng nhất.*

[2] BA243 *'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo,* P787:147.3.5,147.3.7-8

Tương tự như vậy, thật đáng xưng tụng để là một cái búa lập tức đập tan những phiền não và hành động sai trái, để là cửa ngõ mở ra cho mọi đức hạnh và tốt lành, v.v.... Trong tác phẩm – *Tiểu Bộ Kinh* {Udāna-varga}[1]:

> Hiểu rằng thân thể tựa như chiếc bình bằng đất sét.
> Và tương tự, hiểu rằng các hiện tượng {pháp} chỉ là ảo ảnh,
> Như vậy các ngươi sẽ phá hủy được thứ vũ khí hoa tẩm độc của quỷ ma
> Và vượt ra khỏi cái nhìn của thần chết.

Tương tự[2]:

> Bằng cách nhận biết sự lão hóa, khổ sở vì bệnh tật
> Và cơ thể chết đi mà tâm thức rời khỏi từ đó,
> Các ngươi sẽ kiên quyết từ bỏ ngôi nhà ngục tù này,
> Trong khi những phàm phu thông thường không bao giờ buông được sự dính mắc.

Tóm lại, thời điểm duy nhất để hoàn thành các mục đích của cuộc sống là ngay bây giờ, khi quý vị đã đạt đến cuộc sống đặc biệt đầy an lạc và thuận duyên. Phần lớn quý vị vẫn tiếp tục sống trong những giới đau khổ; một số ít người đến được những cõi hạnh phúc, tuy nhiên đa số họ vẫn ở trong tình trạng thiếu sự an lành. Vì vậy, quý vị sẽ không có cơ may thực tập các lời huấn thị trong những tình huống như thế. Ngay cả khi quý vị ở vào hoàn cảnh thuận lợi cho sự thực tập, thì lý do quý vị không thực tập những lời huấn thị rất có thể là ý nghĩ “Tôi sẽ chưa chết đâu”.Do vậy, chính ý nghĩ rằng quý vị sẽ chưa chết là căn nguyên của sự sa đọa, và phương pháp chữa trị cho điều này chính là chánh niệm về cái chết, nguồn gốc của mọi điều thù

[1]BA244 Ud: 18.19; P992: 95.5.7-8.

[2]BA245 Ibid.: 1.27; P992: 90.1.2-3. Thay vì lus in line 3, Bernhard 1965 đọc là *'jig rten. lib.* Jm: 31.60-62; P5650: 58.1.2-6.

thắng. Bởi thế, quý vị không nên nghĩ rằng việc thực tập này chỉ dành cho những người không có được lời huấn thị thâm diệu khác để trau dồi trong lúc thiền. Hay quý vị cũng không nên cho rằng mặc dù điều này này có giá trị cho sự thiền tập, quý vị chỉ nên trau dồi nó một ít vào thời điểm bắt đầu quá trình thiền định bởi vì nó không thích hợp cho tu tập tiếp theo. Trái lại, từ sâu thẳm con tim, quý vị phải kiên định rằng sự chánh niệm ấy cần thiết cho cả tiến trình từ ban đầu, trong khi và kết thúc thiền, và sau đó trau dồi điều đó trong quá trình thiền. [102]

3' Loại quán niệm về cái chết mà quý vị cần phát triển

Đối với những ai chưa hề tu tập con đường này thì sự sợ hãi cái chết tự nó hiện ra như một nỗi lo lắng rằng họ sẽ phải rời xa những người thân của mình, v.v.... Sự bám víu mạnh mẽ của họ chính là nguyên nhân gây ra nỗi sợ này. Vì thế, đừng tiếp tục phát triển điều này ở đây. Vậy thì, quý vị nên phát triển điều gì? Dĩ nhiên, không có bộ phận nào trên cơ thể quý vị, cái mà quý vị chiếm giữ thông qua nghiệp và những phiền não, sẽ tồn tại trước cái chết. Nhưng, điều này có thể làm quý vị sợ hãi, quý vị không thể ngừng sợ hãi được. Tuy nhiên, quý vị chỉ nên e sợ cái chết nếu quý vị không đảm bảo được hạnh phúc cho mình trong những kiếp sống tương lai bằng cách chấm dứt những nguyên nhân dẫn đến những giới khốn khổ và gieo nhân cho địa vị cao đẹp và những điều tốt lành khác. Nếu quý vị soi xét nỗi sợ của mình về điều này, thì quý vị hoàn toàn đủ năng lực để không phải sợ hãi vào thời điểm diễn ra cái chết bởi vì quý vị có thể làm những việc để đảm bảo hạnh phúc trong tương lai. Nếu quý vị không hành động những việc này, quý vị sẽ bị nỗi hối tiếc dày vò vào thời điểm cái chết đến, một cách khái quát, quý vị sợ hãi rằng mình sẽ không được giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử hay một cách cụ thể, quý vị sợ mình sẽ bị đọa vào cảnh giới đau khổ. *Kinh Bổn Sanh*[1] nói[2]:

---

[1]Hay *Túc Sinh Truyện Kinh, Jàtakamàla* còn có tên gọi khác là *Bodhisattva Avadànamàla.*

[2]BA246 Jm: 31.60-62; P5650: 58.1.2-6.

Dù các ngươi có giữ nhanh thì các ngươi cũng không thể ở lại.
Điều gì lợi ích ở nơi đó
Ngoài sự kinh sợ và hãi hùng
Về những điều không thể thay đổi
Vì vậy, nếu các ngươi phân tích về bản chất của thế gian,
Con người hối tiếc trước cái chết vì họ đã phạm tội
Và không tạo được những đức hạnh.
Họ lo lắng về những đau khổ sẽ đến trong đời sống tương lai
Và nỗi sợ hãi cái chết đã phủ mờ tâm trí của họ.
Tuy nhiên, tôi không hề biết về bất cứ điều gì tôi đã làm
Sẽ khiến tôi hối tiếc,
Và tôi đã giúp bản thân quen với những hành động lương thiện
Vậy thì vì sao một người làm theo lời huấn thị lại phải sợ hãi cái chết?

Trong *Tứ Bách Kệ Tụng*:[1]

Những ai thấy chắc chắn rằng,
"Tôi sẽ chết",
Từ bỏ được nỗi sợ hãi.
Vì vậy,
Làm sao họ có thể sợ hãi ngay cả khi tử thần đến? [103]

Do đó, khi quý vị liên tục quán chiếu về sự vô thường, quý vị nghĩ rằng "Chắc chắn tôi sẽ sớm lìa xa thân thể của tôi và mọi nguồn khác", và quý vị chấm dứt lòng khát khao đã khiến mình hy vọng về việc không rời bỏ chúng. Kết quả là, quý vị sẽ không còn nỗi sợ hãi cái chết gây ra bởi sự đau buồn về việc rời bỏ.

4' Làm thế nào để trau dồi chánh niệm về cái chết

Tu tập điều này thông qua ba căn nguyên, chín lý do, và ba quyết định. Ba căn nguyên là:

---

[1]BA247 Cś: 1.25; P5246:133.3.4-5.

(1) Chết là điều chắc chắn
(2) Không thể biết rõ ràng về thời điểm chết
(3) Vào thời điểm diễn ra sự chết, không điều gì giúp ích được ngoài sự thực hành tu tập tôn giáo

a'' Quán chiếu rằng cái chết là điều chắc chắn

Sự thiền về lẽ tất nhiên của cái chết bao gồm ba khía cạnh:
(1) Tử thần dứt khoát sẽ đến, và vì vậy không thể né tránh được;
(2) Cuộc đời của quý vị không thể kéo dài và dần dần suy giảm; và
(3) Khi quý vị còn sống, có rất ít thời gian để thực hành tu tập tôn giáo

1'' Quán chiếu rằng Tử thần (thần chết) dứt khoát sẽ đến, và vì vậy không thể né tránh được

Bất kể khi sinh ra quý vị mang thân hình như thế nào, thì cái chết sẽ đến. Trong *Tiểu Bộ Kinh*[1]:

> Nếu tất cả các vị Phật, các vị Bích Chi Phật và các đệ tử Thanh Văn,
> Đều rời xa thân thể họ,
> Thì có thể nói gì về thân phàm phu?

Bất kể quý vị ở đâu, thì cái chết sẽ đến. Trong tác phẩm cùng tên[2]:

> Nơi sinh sống nào không bị cái chết ảnh hưởng –
> Một nơi như thế không hề tồn tại.
> Nơi ấy không tồn tại ở không trung, không tồn tại ở biển khơi,
> Hay không tồn tại ngay khi các ngươi sống giữa vùng núi

[1]BA248 Ud: 1.25; P992: 90.1.1-2. Kệ này trích trong bản skt. của Bernhard.
[2]BA249 Ibid.: 1.26-27 (1.25-26 Bản của Bernhard); P992: 90.1.2-3.

Sự hủy hoại do cái chết của chúng sinh đang sống là như nhau ở bất kỳ thời điểm nào trong quá khứ hay tương lai. Trong tác phẩm cùng tên:

> Người khôn ngoan hiểu rằng
> Tất cả những ai đã sinh ra cũng sẽ mất đi,
> Rời bỏ thân này, và đi đến cuộc đời kế tiếp
> Vì vậy, hãy tạo những nghiệp lành bằng cách tuân theo lời huấn thị.

Quý vị không thể thoát khỏi cái chết bằng việc trốn chạy, quý vị cũng không thể xua đuổi cái chết bằng những câu thần chú. Trong Gián Vương Kinh {Kinh Như Lai Thị Giáo Thắng Quân Vương}[1]:

> Lấy ví dụ, bốn ngọn núi vĩ đại từ bốn hướng – rắn chắc, cứng cỏi, đặc ruột, không thể phá hủy, không thể làm hỏng, không khe nứt, vô cùng kiên cường và cùng hiệp thành một – vươn thẳng lên bầu trời và hủy hoại trái đất. [104] Tất cả cỏ cây, thân, cành, lá và tất cả chúng sinh, sự sống, và sinh vật đều bị nghiền thành tro bụi. Khi những ngọn núi này đến, thì không dễ dàng để trốn chạy nhanh chóng, hay xua đuổi chúng bằng vũ lực, của cải, những chất liệu ma thuật, Mật chú hay thuốc men. Đại Vương, ngài cũng vậy, bốn điều đáng sợ này đến, và không dễ dàng để trốn chạy nhanh chóng, hay xua đuổi chúng bằng vũ lực, của cải, những chất liệu ma thuật, Mật chú hay thuốc men. Bốn điều ấy là gì? Đó là tuổi già, bệnh tật, cái chết và sự suy tàn. Tâu Đại Vương, tuổi già đến và hủy hoại thời thanh niên, bệnh tật đến và hủy hoại sức khỏe, sự suy tàn đến và hủy hoại tất cả những điều thù thắng, và cái chết đến để hủy hoại cuộc sống. Thật không dễ dàng để trốn chạy nhanh chóng khỏi chúng, hay xua đuổi

---

[1]BA250 *Ārya-rājavavādaka-nāma-mahāyānā-sūtra*, trích dẫn trong Vaidya 1960b: 114;P887:79.5.4-80.1.2.

> chúng bằng vũ lực, của cải, hay dập tắt chúng với chất liệu, Mật chú hay thuốc men.

Ga-ma-pa (Ka-ma-ba) nói rằng "Hiện giờ chúng ta nên sợ hãi cái chết. Đến thời điểm diễn ra cái chết chúng ta không nên sợ hãi. Nhưng chúng ta đang làm ngược lại – hiện tại chúng ta không sợ chết và đến thời điểm chết chúng ta lại đâm móng tay vào ngực mình".

2'' Quán niệm rằng cuộc đời của quý vị không thể kéo dài và dần dần suy giảm

Trong *Kinh Nhập Thai*[1]:

> Hiện tại, nếu chúng ta bảo vệ tốt cơ thể để sống thoải mái, thì chúng ta sẽ thọ lâu nhất là một trăm năm hoặc hơn một chút.

Vì vậy, tuổi thọ tối đa không vượt qua con số này. Ngay cả khi có thể sống lâu, thì thời gian dẫn đến cái chết sẽ trôi qua rất nhanh. Một năm qua đi bởi nhiều tháng, tháng qua đi bởi nhiều ngày, ngày qua đi bởi ban ngày và ban đêm, tương tự như vậy đối với bình minh, v.v… Do đó, ít ai trong quý vị đạt được tuổi thọ một trăm năm như mong đợi, vì hầu hết quãng đời của quý vị dường như đã kết thúc, và những gì còn lại không thể kéo dài hơn thậm chí trong một khoảnh khắc [105]. Cuộc đời làm giảm đi ngày và đêm mà không hề có khoảng dừng. Trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận*[2]:

> Cuộc đời này dần dần mất đi
> Cả ngày và đêm mà không dừng
> Không gì có thể kéo dài thêm.
> Vì sao cái chết lại không đến với một người như ta?

---

[1]BA251 *Garbhāvakrānti-sūtra* P760:108.4.7-8.
[2]BA252 BCA: 2.40; P5272: 246.3.7-8.

Hãy quán chiếu điều này qua nhiều ví dụ. Khi dệt vải, người dệt chỉ cần sử dụng một con thoi cho mỗi lần dệt, tuy vậy họ cũng nhanh chóng hoàn tất công việc. Khi những loài vật như con cừu bị đưa đến lò sát sinh, chúng ngày càng tiến gần đến cái chết trong từng bước đi. Nước bị cuốn đi bởi dòng chảy mạnh mẽ của sông hay nước ở thác trên dốc núi nhanh chóng trôi đi mất. Tương tự như những ví dụ này, cuộc đời quý vị sẽ trôi qua và mất đi nhanh chóng. Giống như khi những người chăn gia súc giơ gậy lùa, thì đàn thú nuôi buộc phải theo họ về nhà, vì vậy bệnh tật và tuổi già sẽ đưa quý vị đến nơi hiện diện của thần chết. Bằng cách này, hãy quán tưởng về lẽ tất nhiên của sự chết từ nhiều viễn cảnh. Trong *Tiểu Bộ Kinh*[1]:

> Ví như khi dệt vải
> Các ngươi hoàn tất việc
> Do kết từng sợi vải
> Thì đời người cũng thế.
> Ví như thú giết thịt
> Tiến gần lò sát sinh
> Qua mỗi bước của mình,
> Thì đời người cũng thế.
> Như dòng nước chảy xiết
> Không thể đảo ngược,
> Thì đời người cũng thế
> Không đảo ngược được đâu.
> Đời khắc nghiệt, ngắn ngủi
> Và đầy dẫy khổ đau.
> Nó thật nhanh tàn lụi
> Tựa như viết trên nước
> Bằng một que củi kia.
> Tựa đàn gia súc về
> Người chăn dắt lùa gậy,

---

[1]BA253 Ud: 1.13-17; P992: 89.5.1-4.

Bệnh tật và tuổi già
Đưa người đến thần chết.

Hơn nữa, kinh điển nói rằng những vị Đại Trưởng lão đã đi đến bờ sông và thiền, dạy rằng chính dòng nước chảy lăn tăn hữu ích cho việc quán tưởng về vô thường. Trong *Phật Truyện Ký Kinh*[1], sự vô thường cũng được nói đến qua nhiều ví dụ [106]:

Ba cõi thế gian đều vô thường tựa như áng mây mùa thu.
Sự sống chết của chúng sinh tựa như xem một vũ điệu.
Dòng đời như tia chớp giữa bầu trời;
Trôi đi thật nhanh, tựa dòng thác đổ.

Vì vậy, khi sự quán chiếu nội tâm mang lại ý thức vững vàng về vô thường, hãy quán tưởng vô thường bằng cách ứng dụng hiểu biết của quý vị về nó vào nhiều vấn đề, bởi vì tất cả mọi điều diễn ra xung quanh ta đều dạy về vô thường.
Sau khi liên tục quán tưởng điều này, quý vị sẽ đạt được tri thức vững vàng. Sẽ chẳng ích lợi gì nếu quý vị chỉ quán tưởng sơ sài và rồi cho rằng không có điều gì xảy ra. Ngài Ga-ma-pa đã nói: "Các ngươi cho rằng không có gì xảy ra khi các ngươi tư duy về vô thường, nhưng các ngươi đã thật sự quán chiếu vào lúc nào? Nếu đó là ban ngày, thì các ngươi thường xuyên bị phân tán, và nếu là ban đêm thì các ngươi đã ngủ rồi. Đừng nói dối như vậy!"
Vào cuối cuộc đời này, thần chết sẽ hủy hoại quý vị và quý vị sẽ bước vào thế giới tiếp theo. Cho đến thời điểm đó, sẽ không có khoảnh khắc nào mà cuộc đời của quý vị không bị suy giảm, bất kể quý vị đang đi đâu, dạo lòng vòng, hay nằm xuống. Vì vậy, bắt đầu từ thời điểm nhập thai, quý vị không thể dừng lại dù chỉ trong một khoảnh khắc mà luôn luôn tiến đến đời sống tiếp theo. Do đó, thậm chí cuộc sống bị can thiệp của quý vị hoàn toàn tiêu hủy trong một tiến trình đưa đến cái chết mà dẫn đầu là những

[1]BA254 *Ārya-lalita-vistara-nāma-mahāyānā-sūtra Vaidya* 1958:13.70; P763:195.1.6.

sứ giả của bệnh tật và sự lão hóa. Cho nên, đừng hân hoan với ý nghĩ rằng khi còn sống, quý vị ổn định một nơi và không di chuyển đến kiếp sống tiếp theo. Lấy ví dụ, khi bị rơi xuống từ hẻm núi cao, thì khoảng thời gian ở trong không trung đến khi rơi xuống mặt đất không dễ chịu chút nào. Như lời trích dẫn của Nguyệt Xứng trong tác phẩm *Tứ Bách Kệ Tụng* (*cātuḥ-śakaṭa-ṭīkā*)[1]:

> Này những con người anh hùng,
> bắt đầu từ đêm đầu tiên
> Nhập thai vào thế giới này
> Người sẽ di chuyển hằng ngày, không hề trì hoãn
> Để đến nơi Tử thần hiện diện

Trong tác phẩm *Tứ Ngộ Đoạn Diệt Truyện* {Truyện Về Đoạn Diệt Bốn Sai Sót} (*Catur-viparyaya-parihāra-kathā*)[2]:

> Liệu những ai từ đỉnh núi cao rơi xuống?
> Có thấy chăng hạnh phúc giữa khoảng không đang hủy diệt?
> Nếu họ luôn đuổi theo cái chết từ lúc sinh ra, [107]
> Làm sao họ có thể tìm được hạnh phúc trong khoảng thời gian ấy?

Đoạn văn này ngụ ý rằng cái chết chắc chắn sẽ nhanh chóng đến với quý vị.

3’’ Quán niệm về sự chắc chắn của cái chết đến nỗi thậm chí khi còn sống, quý vị cũng có rất ít thời gian để thực hành tu tập

Thậm chí nếu quý vị có thể sống thọ được khoảng thời gian dài nhất như đã diễn giải ở trên, quý vị sẽ sai lầm khi nghĩ rằng

---

[1]BA255 *Bodhisattva-yogā-caryā-Catuḥ-śataka-ṭīkā* P5266: 184.5.2-3.

[2]BA256 *Catur-viparyaya-[parihāra]-kathā* P5669: 213.3.2-3. Theo danh mục P thì tác giả là Matricitra.

mình có nhiều thời gian. Hầu hết cuộc đời của quý vị đã và đang bị lãng phí. Một nửa quãng đời dành cho việc ngủ, và rất nhiều khoảng thời gian tỉnh thức của quý vị bị hao phí cho những sự phân tán tư tưởng. Hơn thế nữa, khi tuổi trẻ tàn phai, thời điểm cho sự già nua sẽ đến. Sức mạnh của quý vị về thể chất lẫn tinh thần bị thoái hóa đến mức ngay cả nếu quý vị muốn thực hành tu tập, quý vị cũng không còn đủ khả năng làm được. Vì vậy, quý vị chỉ có một vài cơ hội ít ỏi để thực hành những lời giáo huấn. Kinh Nhập Thai nói rằng[1]:

> Vả lại, một nửa thời gian của quãng đời một trăm năm dành cho việc ngủ. Mười năm trải qua thời thơ ấu. Hai mươi năm là của tuổi già. Sự phiền não, than van, nỗi đau đớn về thân xác, bực dọc về tinh thần, và sự lo âu đã chiếm hết thời gian. Hàng trăm loại bệnh tật khác nhau cũng tiêu tốn thời gian của các ngươi.

Trong phẩm *Tứ Ngộ Đoạn Diệt Truyện {Truyện Về Đoạn Diệt Bốn Sai Sót}*[2]

> Trong quãng đời một trăm năm này, ngay cả người thọ nhất cũng kết thúc cuộc đời trong vỏn vẹn một trăm năm. Trong số đó, khoảng thời gian khởi đầu của tuổi ấu thơ và kết thúc của tuổi già là hoàn toàn vô ích. Những điều như ngủ nghỉ và bệnh tật làm tiêu hủy mọi hy vọng về việc tu tập, không còn thời gian cho điều đó. Vậy thì còn lại bao nhiêu thời gian trong quãng đời của một chúng sinh để được sống hạnh phúc?

Hơn nữa, Chay-ga-wa nói rằng nếu trừ sáu mươi năm quý vị mất đi cho việc ăn mặc, ngủ nghỉ, và bệnh tật, thì thời gian còn lại

---

[1]BA257 *Garbhāvakrānti-sūtra* P760:108.4.7-8. Dường như Tsongkhapa dùng bản dịch khác cho đoạn này.

[2]BA258 *Catur-viparyaya-[parihāra]-kathā* P5669: 213.4.2-3.

quý vị dành để thực hành những lời giáo huấn là không quá năm năm.
Điều này có nghĩa là, những điều kỳ diệu của cuộc đời sẽ chỉ còn là ký ức vào thời điểm của cái chết, như thể quý vị tỉnh dậy và nhớ lại những trải nghiệm thú vị trong một giấc mơ. Hãy suy nghĩ xem: "Nếu kẻ thù của quý vị, cái chết, chắc chắn sẽ đến và không thể ngăn cản, thì vì sao tôi lại hân hoan trong những ảo tưởng về cuộc đời này?" [108] Sau đó hãy quyết tâm rằng quý vị phải thực hành lời giáo huấn và dành những sự phát nguyện thành tâm để thực hiện.
Trong *Kinh Bổn Sanh* {*Túc Sinh Truyện Kinh*}[1]:

Alas, này những người thế tục đầy khổ đau,
Ta không yêu thích những điều tạm bợ.
Đến cả đóa sen trắng lộng lẫy này
Rồi sẽ thành ký ức mà thôi.
Alas, thật đáng kinh ngạc rằng người không biết sợ,
Khi sống trong cảnh giới như thế này.
Người vui sướng và hành động không hề lo lắng
Dù Thần chết đã khóa kín mọi con đường.
Bởi vì người có những kẻ thù đầy quyền năng,
Hiểm nguy và không thể ngăn chặn
Đó là bệnh tật, tuổi già và sự chết,
Người hẳn phải đến nơi kinh khiếp trong kiếp sống tiếp kề.
Ta tự hỏi người chín chắn sẽ vui thích điều gì trong việc đấy?

Tương tự như vậy, trong tác phẩm *Ka-nị-sắc Đại Vương Thư* {Thư Gửi Vua Kaniṣka}(*Māha-rāja-kaniṣka-lekha*)[2]:

Sự nhẫn tâm của Thần chết,

[1]BA259 Jm: 32.7-9; P5650: 59.5.7-60.1.2.
[2]BA260 *Māha-rāja-kaniṣka-lekha* P5411: 221.1.5-7. Tác giả theo danh mục của P. là Māticitra.

Tiêu diệt chúng sinh đầy sức mạnh một cách vô tình
Khi sự tàn sát ấy chắc chắn đến,
Người khôn ngoan có thanh thản gì chăng?
Nên, khi kẻ chiến binh không khoan nhượng ấy
Chưa đốt cháy chiếc tên bất khả dừng
Mà chúng ta không thoát nổi
Thì hãy tự nỗ lực cho chính hạnh phúc của mình.

Hãy quán chiếu theo phương pháp này.

b'' Quán niệm về thời điểm không chắc chắn của sự chết

Cái chết chắc chắn sẽ đến vào một thời điểm giữa ngày hôm nay và một trăm năm sau; nhưng quý vị không chắc chắn trong khoảng thời gian này nó sẽ đến vào ngày nào. Vì vậy, quý vị chẳng thể xác định được liệu rằng hôm nay mình sẽ chết hay không. Tuy nhiên, quý vị phải thừa nhận mình sẽ chết và nên nghĩ là "Tôi sẽ chết hôm nay". Bởi vì, nếu quý vị không thừa nhận mình sẽ chết và nghĩ là "Hôm nay tôi sẽ không chết", hay "Có lẽ hôm nay tôi chưa chết đâu", thì quý vị sẽ tiếp tục dành những sự chuẩn bị để ở lại cuộc đời này mà không chuẩn bị cho kiếp sống tiếp theo của mình. Trong khi đó, quý vị sẽ bị Tử thần bắt đi, và rồi quý vị sẽ chết trong sự hối tiếc. Nếu mỗi ngày quý vị đều chuẩn bị cho cái chết, quý vị sẽ thành tựu được nhiều mục tiêu cho kiếp sống tiếp theo. Vì thế, ngay cả nếu hôm nay quý vị không chết thì trong tương lai quý vị sẽ hoàn thành điều này rất tốt. Nếu quý vị chết, thì điều đó thậm chí ý nghĩa hơn bởi quý vị đã thực hiện những việc mình cần phải làm. [109] Lấy ví dụ, khi chắc chắn rằng kẻ thù lớn sẽ đến và làm hại quý vị nghiêm trọng vào thời điểm giữa hiện tại và một lúc nào đó trong tương lai, nhưng quý vị không biết nó sẽ đến vào ngày nào, thì quý vị đều phải cẩn trọng từng ngày. Đó chính là như thế.

Nếu quý vị suy nghĩ từng ngày rằng "Hôm nay tôi sẽ chết", hoặc ít nhất là "Có thể hôm nay tôi sẽ chết", quý vị sẽ hành động tất cả những điều mang lại lợi ích cho kiếp sống tiếp theo mà mình sẽ đi tới, và quý vị sẽ không chuẩn bị để ở lại cuộc đời này. Nếu quý vị không tư duy như vậy, quý vị sẽ nhận thấy mình đang ở

tại kiếp sống này, và quý vị tích trữ mọi thứ cho cuộc sống hiện tại thay vì vì sự lợi lạc cho kiếp sống tiếp theo. Ví như khi dự định ở lại nơi nào đó trong khoảng thời gian dài thì quý vị sẽ dành nhiều sự chuẩn bị để ở lại đó. Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị sẽ không ở nơi đó, mà đi đến chỗ khác, quý vị sẽ chuẩn bị để rời khỏi. Vì thế, mỗi ngày quý vị phải tăng trưởng nhận thức rằng cái chết là điều nhất định sẽ đến bằng cách sau.

1’’ Quán niệm rằng kiếp sống trong thế giới này (Jambudvīpa {Diêm Phù Đề}) thật bấp bênh

Nói chung, tuổi thọ ở Bắc Câu Lư Châu là khá rõ ràng. Dù ở các châu khác bên cạnh Diêm Phù Đề và Bắc Câu Lư Châu, không hề có sự chắc chắn rằng liệu một người có thể hoàn thành trọn vẹn kiếp sống của chính mình hay không, nhưng phần nhiều có một tuổi thọ xác định. Tuổi thọ ở cõi Diêm Phù Đề vô cùng bất định, vào khoảng từ khởi đầu ngắn không thể đo đạc được, cho đến độ dài tối đa cuối cùng là mười năm. Xa hơn, quý vị có thể nhận thấy rằng không có gì chắc chắn về việc cái chết sẽ đến vào tuổi thanh niên, tuổi già hay vào khoảng giữa. Cùng trong nguồn cảm hứng ấy, tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận* nói rằng[1]:

> Tuổi thọ nơi đây thật bất định:
> Vào lúc kết thúc chu trình, nó là mười năm;
> Vào lúc khởi đầu, không thể đo được.

Trong tác phẩm *Tiểu Bộ Kinh*[2]:

> Trong số chúng sinh mà ta gặp buổi sáng
> Chiều đến ta không còn thấy một vài người
> Trong số chúng sinh mà ta gặp buổi chiều nay
> Sớm mai vài người ta không còn thấy nữa

Tương tự:

---

[1]BA261 AK: 3.78cd; P5590:120.2.5.
[2]BA262 Ud: 1.7-10; P992: 89.4.6-8.

Khi rất nhiều đàn ông và phụ nữ
Và ngay cả những thanh niên qua đời,
Làm sao người tự tin để nói,
"Người ấy còn quá trẻ để chết đi"?
Một số người chết trong bụng mẹ,
Một vài người chết mới đẻ ra
Số kia chết ở lứa biết trườn
Số nữa chết khi vừa biết chạy.
Một số đã già, một vài trẻ
Số tuổi thanh niên, số tuổi chơi
Đều phải ra đi từng kẻ một,
Tựa trái chín kia phải rụng rời. [110]

Hãy ghi nhớ những trường hợp khi quý vị chứng kiến hoặc nghe tin về các vị đạo sư hay bạn bè đã đến đoạn cuối của kiếp sống nhưng lại ra đi mà chưa hoàn thành được những dự định, hay đột ngột qua đời bởi các nguyên do nội tại hoặc ngoại cảnh. Hãy nhận thức về cái chết, ngẫm nghĩ và ngẫm nghĩ rằng: "Mình cũng phải lệ thuộc vào cái chết như thế thôi".

2'' Quán chiếu rằng nguyên nhân của cái chết thì vô cùng và nguyên nhân cho sự sống thật ít ỏi

Nhiều chúng sinh hữu tình và những vật vô tri đã làm tổn hại cuộc sống này. Hãy nghĩ sâu sắc về nhiều loại tổn thương do con người và ma quỷ gây ra; bao nhiêu loài vật nguy hiểm gây tổn hại đến sự sống và tay chân; và tương tự, những điều tai hại thật lớn xảy ra bởi những chứng bệnh bên trong và các yếu tố ngoại cảnh. Hơn nữa, cơ thể của quý vị được cấu thành từ bốn yếu tố - đất, nước, lửa và gió – và ngay cả chúng sẽ gây nguy hiểm cho nhau nếu bị mất cân bằng. Khi một yếu tố nào đó dư thừa và các yếu tố kia thiếu hụt thì bệnh tật phát sinh, và cuộc đời của quý vị bị cướp đi. Do vậy, khi những điều nguy hiểm có mặt bên trong

quý vị thì cơ thể và cuộc sống sẽ không được an toàn. Trong nguồn cảm hứng này, *Kinh Đại Bát Niết Bàn*[1]:

> Ý niệm về cái chết là những kẻ thù đáng ghét đó luôn vây quanh cuộc đời này, hủy hoại cuộc sống trong từng khoảnh khắc. Không điều gì có thể kéo dài tuổi thọ của các ngươi.

Tương tự, trong tác phẩm *Bảo Hành Vương Chính Luận* {Tràng Hoa Qúy Báu} của Long Thọ[2]:

> Các ngươi đứng giữa những nguyên nhân của cái chết
> Như ngọn đèn hiu hắt đứng giữa cơn gió mạnh.

Thêm vào đó là tác phẩm *Bằng Hữu Thư* {Lá Thư Bằng Hữu} của Ngài[3]:

> Cuộc đời vô thường hơn cả bong bóng nước
> Bị đập vỡ bởi những làn gió hiểm nguy
> Nên, ngươi có thể thở ra rồi hít vào
> Hay thức dậy sau giấc ngủ - đã là những điều kỳ diệu.

Trong tác phẩm *Tứ Bách Kệ Tụng*[4]:

> Khi Tứ Đại không đủ sức mạnh làm hại lẫn nhau,
> Được gọi là hợp thể cân bằng, và sự hỷ lạc về thể chất xuất hiện
> Nhưng thật hoàn toàn không hợp lý khi dành tên gọi "hỷ lạc"
> Cho một hợp thể vốn xảy ra ngược lại.

Vì đây là thời điểm mà năm điều không thanh tịnh {ngũ chủng bất tịnh}[1] nhanh chóng lan tỏa nên rất ít người tích lũy được đại

---

[1]BA262 Ud: 1.7-10; P992: 89.4.6-8.
[2]BA263 *Rāja-parikathā-[mala]ratnāvalī* (Ra): 4.17; P5658,179.5.2.
[3]BA264 *Suhṛl-lekha:* 57; P5682: 236.4.5-6.
[4]BA265 Cś: 2.41; P5246: 133.4.7.

lực của những nghiệp lành, điều giúp cho tuổi thọ lâu dài. Tương tự, vì năng lực chữa bệnh của thực phẩm và v.v... mà ta dùng rất yếu, nên quý vị kém sức đề kháng bệnh tật. Thực phẩm dự trữ mà quý vị dùng không dễ dàng tiêu hóa và vì vậy, điều đó làm giảm khả năng thúc đẩy những thành tố tốt cho cơ thể. Hơn nữa, bởi vì quý vị rất ít làm những việc tích lũy công đức và những việc sai trái của quý vị lại đầy sức mạnh, nên những việc thực hành như tụng đọc Mật chú rất ít công hiệu. Tất cả những điều này khiến cho việc kéo dài tuổi thọ của quý vị vô cùng khó khăn.

Hơn nữa, không có nguyên nhân nào để sống còn lại không trở thành nguyên nhân của cái chết. Nói cách khác, quý vị tìm kiếm những điều như thức ăn và nước uống, chỗ nương náu và bằng hữu để không phải chết đi, nhưng thậm chí những điều này có thể trở thành nguyên nhân cho cái chết. Ví dụ như quý vị có thể ăn nhầm thực phẩm hoặc uống nhầm nước, hoặc tiêu thụ quá nhiều hay quá ít. Nơi ở của quý vị có thể bị sập đổ, hoặc bạn hữu có thể lừa dối quý vị. Vì vậy, rõ ràng là không có nguyên nhân nào để sống còn lại không thể trở thành nguyên nhân của sự chết. Bởi vì bản thân cuộc đời luôn di chuyển về phía cái chết, nên những điều kiện phục vụ cuộc sống không mang lại sự an toàn cho dù chúng có nhiều vô số. Trong tác phẩm *Bảo Hành Vương Chính Luận*[2]:

> Nguyên nhân của cái chết thì nhiều
> Nguyên nhân cho sự sống lại ít ỏi
> Chúng cũng thành nguyên nhân gây cái chết
> Nên hãy luôn thực hành lời huấn thị.

---

[1]BA266 Năm bất tịnh (snyigs ma Inga) là các bất tịnh về (1) chúng sinh, (2) phiền não, (3) các ngã, (4) quan điểm triết học và (5) các nguồn tài nguyên.

[2]BA267 Ra: 3.79; P5658: 179.1.5.

3'' Quán niệm rằng thời điểm diễn ra cái chết là không chắc chắn bởi cơ thể con người rất mong manh

Thân thể quý vị thật mong manh như một bong bóng nước. Vì vậy, việc tiêu hủy nó không gây ra nhiều thiệt hại. Cuộc đời của quý vị có thể bị lấy đi bởi những điều mà quý vị chỉ tưởng tượng rằng nó có hại, như thể bị một cái gai châm chích. Do đó, quý vị sẽ dễ dàng bị bất kỳ nguyên nhân nào của cái chết đánh bại. Trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư*[1] [112]:

> Nếu ngay cả tro tàn cũng không còn lại khi thế giới vật chất
> Trái đất, núi Tu-di, và biển cả
> Bị bảy vầng thái dương nóng rực đốt cháy tan,
> Liệu có cần đề cập đến con người, vốn tạm bợ mong manh?

Sau khi quán chiếu theo cách này, quý vị nên quyết tâm rằng bởi vì không có gì chắc chắn về thời điểm thần chết sẽ hủy hoại cơ thể và cuộc sống của quý vị, nên quý vị sẽ thực hành giáo huấn ngay bây giờ, và không còn tự cho rằng mình vẫn còn thời gian. Hãy cam kết điều này nhiều lần từ sâu thẳm con tim quý vị. Trong tác phẩm *Ka-nị-sắc Đại Vương Thư* {Thư Gửi Vua Kaniṣka)[2]:

> Thần chết không là
> bằng hữu của ai,
> Đột ngột tấn công.
> Nên đừng chờ đợi
> Để mà nói rằng
> "Để đến ngày mai
> Tôi làm điều đó".
> Hãy nên nhanh chóng
> Thực hành lời dạy
> Siêu tuyệt thâm sâu.

---

[1]BA268 Suhṛl-lekha*:* 57; P5682: 236.4.5-6.

[2]BA269 *Māha-rāja-kaniṣka-lekha* P5411: 221.1.4-5.

Thật là không hay
Người ta nói rằng,
“Tôi hoãn việc kia
Đến ngày mai làm
việc của hôm nay”
Rồi ngày mai đến,
Ngươi phải ra đi
Chắc chắn sẽ đến.

Hơn nữa, vua của các nhà du-già, śrī Jagata mitrananda {tên dịch nghĩa Thượng sư Toàn Hữu Lạc} trong tác phẩm *Nguyệt Vương Thư* nói rằng[1]:

Này vị vua thế gian,
Khi thân vay mượn này
Vẫn hãy còn khỏe mạnh,
Chưa bệnh tật yếu suy,
Hãy tận dụng thân kia
Một cách thật hữu ích,
Hãy hành động để dứt
Nỗi sợ hãi của người
Về bệnh,chết, hư hoại.
Khi bệnh, chết, suy tàn,
Và tương tự xảy ra,
Có lẽ người nhớ đến
Việc thực hành tu tập,
Nhưng rồi điều chi nữa
Có thể làm được đây?

Quán niệm về thời điểm bất định của cái chết là một trong ba điều căn bản quan trọng nhất. Đây chính là điều sẽ tái định hướng tâm trí của quý vị, vì vậy hãy thật nỗ lực cho việc ấy.

---

[1]BA270 *Candra-rajā-lekha* (*Thư gửi cho Nguyệt Vương*), P5689: 251.2.2-4. Danh mục P liệt kê tác giả là Jagata-mitrānanda.

c'' Quán niệm rằng vào thời điểm diễn ra cái chết, không điều gì có thể giúp đỡ cho quý vị ngoài sự thực hành tôn giáo

1'' Bạn hữu sẽ không giúp được

Khi quý vị nhận thấy mình phải đi đến kiếp sống tiếp theo, bất kể có nhiều người thân và bạn hữu lo lắng, yêu thương và ở xung quanh quý vị vào thời điểm ấy, thì quý vị cũng không thể mang một ai đi cùng với mình.

2'' Vật chất sẽ không giúp được

Bất kể quý vị có hàng đống trang sức đẹp đẽ như thế nào thì quý vị cũng không thể mang theo dù chỉ một món đồ nhỏ.

3'' Thân thể quý vị sẽ không giúp được

Bởi vì quý vị phải vứt bỏ ngay cả thịt xương mình mà quý vị đã được sinh ra cùng nó, thì liệu có cần đề cập điều gì khác nữa không?

Vì vậy, hãy nghĩ rằng: "Điều tất nhiên xảy ra là mọi thứ tuyệt vời trên thế gian này sẽ rời bỏ tôi; Tôi cũng phải bỏ chúng lại phía sau, và đi tới một thế giới khác. Thật vậy, hôm nay điều ấy sẽ xảy ra!". [113] Quán niệm rằng bằng cách nào, để ở thời điểm của cái chết, chỉ có sự thực hành tôn giáo sẽ là nơi nương tựa, là sự bảo vệ và phòng hộ cho quý vị. Trong tác phẩm *Ka-nị-sắc Đại Vương Thư* {Thư Gửi Vua Kaniṣka) [1]:

> Khi nghiệp quá khứ đã tạo nên kiếp sống này
> Trôi qua,
> Và các ngươi được kết nối bởi tạo nghiệp mới
> Và được thần chết dẫn dắt đi,
> Thì mọi người đều quay trở về.
> Ngoại trừ công đức và tội lỗi của các ngươi,
> Thì không điều gì sẽ đi theo các ngươi được.
> Hãy hiểu điều này và thực hành thật tốt.

Tương tự, Sri Jagata-mitrananda nói rằng[2]:

---

[1]BA271 *Māha-rāja-kaniṣka-lekha T54U:* 242.4.8-242.5.2.

[2]BA272 *Candra-rajā-lekha* P5689: 251.4.8-251.5.2.

Thánh Vương, bất kể người đã đạt giàu sang đến mức nào,
Khi người khởi hành đến kiếp sống khác,
Như chiến binh đại bại trên sa mạc,
Người cô độc không con trẻ vợ hiền,
Không bằng hữu, và cũng không y phục
Không vương quốc, không cung điện nguy nga.
Dù quyền lực và đội quân bất bại,
Thì người cũng không nghe hay thấy họ.
Rút cuộc không một người hay một vật
Sẽ đi theo người.
Tóm lại, nếu cái tên người cũng thiếu,
Liệu cần nói về điều gì nữa không?

Hãy cố gắng đạt đến hạnh phúc vĩnh cữu cho những kiếp sống tiếp theo của quý vị bằng việc quán niệm về cái chết theo cách này, quán chiếu về sự an lạc và thuận duyên quan trọng, khó đạt được, và dễ dàng đánh mất như thế nào bất kể quý vị phải khó khăn để nhận về. Nếu thay vào đó, quý vị chỉ đi tìm kiếm niềm vui và né tránh né đau khổ cho đến thời điểm chết, thì quý vị sẽ cần tham dự một khóa học về đạo hạnh để vượt qua hành vi của loài vật, bởi vì những con vật giỏi hơn loài người trong việc tìm những niềm vui tạm thời. Nếu không, dù quý vị có đạt được một cuộc sống trong cảnh giới hạnh phúc, điều đó cũng vô nghĩa như là quý vị không có mà thôi. Bởi vì, như trong tác phẩm "*Nhập Bồ-đề Hành Luận*" nói rằng[1]:

Những người bị nghiệp xấu hành hạ,
Đã lãng phí sự an lạc và cơ duyên tuyệt vời thật khó đạt
Để tìm lấy những điều vặt vãnh
Những điều không hiếm hoi mà ngay cả loài vật cũng có được.

[1]BA273 BCA: 8.81; P5272: 256.2.2-3.

Vì vậy, dù rằng thật khó khăn trong việc sinh khởi chánh niệm về cái chết, quý vị vẫn phải thực hiện vì đó là nền tảng cho con đường giác ngộ. Bo-do-wa đã nói rằng:

> Đối với tôi: "sự trình hiện và loại trừ" [1] chính là phương pháp thiền của tôi về vô thường. [114] Với cách đó, tôi gạt ra tất cả những trình hiện trong cuộc đời này như bạn bè, người thân họ hàng, và tài sản sở hữu. Sau đó, nhận thức rằng tôi luôn phải một mình đi đến kiếp sống tiếp theo mà không mang gì bên mình, tôi nghĩ rằng tôi sẽ không làm điều gì ngoài tu tập tôn giáo. Từ đó, cuộc sống không dính mắc bắt đầu. Trước khi điều này sinh khởi được trong tâm trí các ngươi thì con đường thực tập những lời huấn thị vẫn còn đóng kín.

Tương tự, ngài Dōl-wa nói rằng:

> Đi theo con đường này, hãy tích lũy những sự góp nhặt tri thức và thanh lọc những ngăn trở. Hãy gửi lời thỉnh cầu đến đức Phật và đạo sư. Hãy quán niệm một cách thiết tha với sự kiên trì bền chí. Nếu các ngươi thực hiện những điều này, cho dù các ngươi có thể nghĩ rằng tri thức ấy không nảy sinh thậm chí trong một trăm năm nữa, thì nó vẫn sẽ sinh khởi

---

[1] BA274 Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan, mChan: 223.6, cho rằng po-to-wa được hỏi một cách nhún nhường bởi một triết gia: có khẳng địnnh gì về hệ thống của ông trong mối liên hệ đến sự trình hiện và sự loại trừ cũng như là các hiện tượng tích cực và tiêu cực. Ngài đã khéo léo trả lời qua việc dùng thuật ngữ trong khuôn khổ kinh nghiệm về tôn giáo của mình, hơn là trong khuôn khổ bàn luận triết lý. Việc chơi chữ của ông ta về các thuật ngữ trình hiện và loại trừ thật rõ ràng trong bản dịch, nhưng không được rõ cho các hiện tượng tích cực (sgrub pa) và tiêu cực (sgrub pa), ông dùng từ ngữ cho hiện tượng tiêu cực để tạo thành một lối chơi chữ qua việc sử dụng từ có âm tương tự vốn nghĩa là "ngăn trở" ('gags pa).

bằng cách nào đó bởi vì không một pháp cấu hợp nào giữ nguyên như ban đầu.

Khi có người hỏi ngài Ga-ma-pa về việc thay đổi đối tượng thiền, ngài bảo vẫn sử dụng lại cùng một đối tượng ấy. Khi có người hỏi ngài về điều gì sẽ đến tiếp theo, ngài bảo: "Không có điều gì nữa"[1].

Điều này nghĩa là nếu trong trường hợp tâm thức của quý vị thúch hợp, hãy thiền về những điều tôi đã giải thích bên trên[2]. Nếu tâm không hợp, hãy nắm bắt bất cứ điều gì thích hợp trong số chín nguyên nhân và ba căn nguyên. Hãy quán chiếu lặp lại nhiều lần cho đến khi quý vị xoay chuyển được tâm thức khỏi những hoạt động trong cuộc sống, như thể tô điểm cho chính quý vị trong quá trình dẫn đến nền tảng của sự thực tập.

Bất kể những lời huấn thị phụ thuộc vào vị đạo sư, sự an lạc và thuận cảnh, và sự vô thường có thể xảy ra ngay trong lời dạy của đức Phật và những luận giải, hãy nhận biết rằng những điều này cần phải được thực tập và duy trì bằng thiền. Nếu thực hiện như vậy, quý vị sẽ dễ dàng nhận thấy mục tiêu của Bậc Điều Ngự. Hãy hiểu biết rằng quý vị cũng phải tiến lên theo phương pháp này trong bối cảnh của những lời huấn thị khác.

---

[1] BA275 Locho Rimbochay nói rằng hai điều này hoán đổi nhau nghĩa là quý vị phải ở lại với một đối tượng thiền.

[2] BA276 Locho Rimbochay chú giải rằng điều này nghĩa là sự thông tuệ của quý vị đủ rõ để quán chiếu lên điều đã được giải thích trên.

Chương 10: Quán Tưởng về Kiếp Sống Tương Lai của Quý Vị

b' Quán chiếu những điều sẽ xảy đến trong đời sống tương lai của quý vị: hạnh phúc và khổ đau của hai hạng chúng sanh

1' Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh ở những địa ngục

a" Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh trong những địa ngục nóng

b" Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục cận biên

c" Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục lạnh

d" Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục phụ

2' Quán chiếu sự đau khổ của súc sinh

3' Quán chiếu sự đau khổ của ngạ quỷ

a" Loài ngạ quỷ không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên ngoài

b" Loài ngạ quỷ không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên trong

c" Loài ngạ quỷ gặp những trở ngại đối với thức ăn và nước uống

———ॐ———

b' Quán chiếu những điều sẽ xảy đến trong đời sống tương lai của quý vị: hạnh phúc và khổ đau của hai hạng chúng sanh

Như đã đề cập trong phần trước, bởi việc quý vị sẽ sớm chết đi là điều tất nhiên nên quý vị không thể duy trì mãi kiếp sống này. Vì quý vị không chấm dứt sự hiện hữu sau khi chết nên quý vị sẽ tái sinh. Hơn nữa, quý vị sẽ tái sinh vào cảnh giới hạnh phúc hoặc khổ đau, bởi vì không có một nơi đầu thai nào khác cho hai hạng chúng sinh này. Vì quý vị bị nghiệp của mình kiểm soát và không thể lựa chọn nơi đầu thai, nên quý vị sẽ tái sinh theo cách những nghiệp thiện và bất thiện buộc quý vị phải tái sinh vào.

[115] Trong trường hợp này, khi quán chiếu về sự khổ đau ở những cảnh giới khốn cùng, hãy suy tư rằng: "Mọi việc sẽ thế nào nếu tôi bị sinh vào cảnh giới đau khổ?" Như ngài hộ pháp Long Thọ Bồ-tát nói:

Ngày ngày quán chiếu những địa ngục,
Cả hai cực nóng và cực lạnh.
Cũng suy tư về các ngạ quỷ
Bị gầy mòn vì đói và khát.
Quan sát và quán chiếu súc sinh
Bị khổ đau vô minh đánh bại.
Hãy diệt trừ nhân gây ra chúng
Cấy duyên lành cho bao phúc hạnh.
Thân người đây đời nay khó thành
Có được nó, tinh tấn, đừng gieo
Những nhân gây tái sanh đau khổ.

Thiền quán về những đau khổ của luân hồi nói chung và những đau khổ trong những cảnh giới khốn cùng nói riêng là điều tối quan trọng, bởi vì nếu quý vị quán chiếu về việc mình phải rơi vào đại dương đau khổ như thế nào, thì sau đó quý vị sẽ tránh xa khỏi nó, và nhờ vậy quý vị vượt qua được sự ngã mạn và kiêu ngạo. Nhận thấy đau khổ chính là kết quả của nghiệp bất thiện, quý vị sẽ cẩn trọng để tránh xa những tội lỗi và những sự vi phạm. Bởi vì quý vị mong mỏi hạnh phúc chứ không phải khổ đau, và hiểu rằng hạnh phúc là kết quả của sự đức hạnh nên quý vị sẽ yêu thích việc trau dồi phẩm hạnh. Một khi đánh giá được tình trạng của chính mình thì quý vị sẽ phát triển được lòng từ bi dành cho người khác. Sau khi chuyển hóa được vòng sinh tử luân hồi, quý vị sẽ phát triển được lòng ước mong giải thoát. Vì sợ hãi đau khổ nên quý vị quy y tam bảo một cách đầy nhiệt thành. Thiền quán về đau khổ là sự tóm lược tuyệt vời bao gồm những điều này và những điểm quan trọng khác của việc thực tập.

Tương tự, trong tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[1]

> Bởi không có khổ đau, sẽ không có quyết tâm được giải thoát
> Các ngươi, tâm thức, hãy giữ trong chánh niệm!

Và tương tự như vậy:

> Vả lại, đặc tính tốt của đau khổ – đó là
> Giúp các ngươi tỉnh ngộ và xua tan ngạo mạn
> Tăng trưởng lòng bi mẫn với chúng sinh trong vòng luân hồi
> Cẩn trọng tránh xa tội lỗi, và yêu thích đức hạnh

Và xa hơn nữa là:

> Bị nỗi sợ hãi tràn ngập lòng
> Tôi dâng mình cho đức Phổ Hiền Bồ-tát

Mặc dù tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận* thảo luận những đặc tính này của đau khổ trên quan điểm nói về sự đau khổ đã trải nghiệm trong quá khứ, thì sự đau khổ trong tương lai cũng có những tính chất tương tự như vậy. [116]

1’ Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh ở những địa ngục
a’’ Quán chiếu sự đau khổ của chúng sinh trong những địa ngục nóng {đại địa ngục}

[Trong tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận*]:[2]

---

[1]BA277 Vaidya 1960b: 72; P5336: 216.5.7.

[2]BA278 Ngài Tsongkhapa sử dụng đề tựa *Du-già Hạnh Địa Yếu Luận* (*Sa'i dngos gzhi*), theo tác giả Thurman (1984: 410), để nói đến các phân đoạn trong *Du-già Sư Địa luận* chứ không phải là Bbh và Śbh. Phần trích dẫn dài này (P5536: 230.3.8-231.5.6) là phần đầu của *Du-già Sư Địa luận.*

Có tám Địa Ngục nóng[1]. Đầu tiên là *Đẳng Hoạt Địa Ngục*, nằm bên dưới quý vị ba mươi hai ngàn dặm; dưới nơi ấy là bảy Địa Ngục khác mỗi nơi nằm cách nhau bốn ngàn dặm. Chúng sinh ở Đẳng Hoạt Địa Ngục hợp lại và chém chặt nhau bằng nhiều loại vũ khí xuất hiện lần lượt thông qua nghiệp lực, cho đến khi họ bất tỉnh và ngã xuống sàn. Sau đó, một giọng nói từ trên trời ra lệnh: "Hãy hồi sinh!" và họ đứng lên trở lại, chém nhau giống như trước đó, và trải qua vô vàn đau khổ.

Ở *Hắc Thằng Địa Ngục*, những quản ngục dùng các dây thừng đen để đánh dấu và chia cơ thể của chúng sinh nơi này thành bốn phần, tám phần và nhiều phần nhỏ khác. Chúng sinh chịu đựng sự đau đớn khi bị chia cắt và chặt ra từng mảnh theo những đường đánh dấu này bằng các loại vũ khí.

Khi chúng sinh ở *Chúng Hợp Địa Ngục* tập hợp lại, những quản ngục dồn họ vào giữa hai ngọn núi sắt có hình dạng như những đầu dê và sau đó nén chặt họ giữa những ngọn núi ấy, khiến những dòng máu phun ra từ miệng họ. Họ cũng bị ép vào những ngọn núi có hình đầu cừu, đầu ngựa, đầu voi, đầu sư tử và đầu hổ. Khi họ tập hợp lại lần nữa, thì họ bị chèn vào một cỗ máy khổng lồ bằng sắt và bị ép chặt như thể ép mía đường. Sau đó, họ tái hợp trên một mặt phẳng sắt đá, nơi những tảng đá cuội khổng lồ bằng sắt được ném mạnh

[1]Còn gọi *tám hỏa ngục* hay *bát nhiệt địa ngục*. Chữ Phạn Naraka có nghĩa là thế giới bên dưới (hạ thế). Tên Phạn ngữ của tám địa ngục tương ứng kể trên và các tên Hán-Việt thường dùng trong kinh điển là: (1) saṃjīva-naraka (Đẳng Hoạt Địa Ngục hay Địa Ngục Hoàn Sinh), (2) kālasūtra-naraka (Hắc Thằng Địa Ngục hay Địa Ngục Dây Trói Chết), (3) saṃghāta-naraka (Chúng Hợp Địa Ngục), (4) raurava-naraka (Hào Khiếu Địa Ngục hay Địa Ngục Kinh Khiếp), (5) mahāraurava-naraka (Đại Khiếu Địa Ngục hay Địa Ngục Kinh Khiếp Lớn), (6) tāpana-naraka (Viêm Nhiệt Địa Ngục hay Địa Ngục Gây Đau Đớn), (7) pratāpana-naraka (Đại Nhiệt Địa Ngục hay Địa Ngục Gây Đau Đớn Lớn), (8) avīci-naraka (Vô Gián Địa Ngục, Địa Ngục Không Suy Giảm, hay Địa Ngục A-tì).

vào họ, chia cắt thân thể họ, đập họ tan ra từng mảnh, san phẳng họ, và tiếp tục khiến những dòng máu vọt ra phía trước. [117]

Ở *Viêm Nhiệt Địa Ngục*, những chúng sinh đang đi tìm nhà ở bị dồn vào một ngôi nhà sắt và bị những ngọn lửa và đám cháy nóng rực thiêu đốt thành tro.

Đại Nhiệt Địa Ngục cũng tương tự như thế, chỉ khác một điều là chúng sinh ở trong hai ngôi nhà sắt, một cái nằm bên trong cái còn lại.

Trong *Hào Khiếu Địa Ngục*, những quản ngục ném chúng sinh vào một cái ấm đun nước nóng rực sâu vài dặm và đun sôi, chiên họ như thể chiên cá. Sau đó, các quản ngục dùng những cây xiên sắt nóng rực đâm xuyên qua hậu môn lên đến đỉnh đầu của họ; những ngọn lửa nóng rực phừng cháy phía trước từ miệng, mắt, mũi, tai và các lỗ chân lông của họ. Tiếp đến, cả lưng hoặc mặt của họ bị đặt xuống một bề mặt nóng rực bằng sắt, nơi mà họ bị giã đập phẳng lì bởi một cái búa sắt nóng như thiêu đốt.

Trong *Đại Khiếu Địa Ngục*, những quản ngục đâm các đinh ba bằng sắt vào hậu môn của các nạn nhân, hai ngạnh trái và phải xuyên lên vai họ và ngạnh chính giữa xuyên lên đỉnh đầu họ, khiến cho những ngọn lửa cháy bỏng bùng lên từ miệng và những lỗ khác. Thân thể họ bị đặt vào một cái máy ép bằng sắt nóng rực, họ bị ném theo hướng từ đầu vào một ấm đun nước cực nóng bằng sắt chứa đầy nước sôi và họ bị nấu sôi, trôi nổi lên xuống và xung quanh, cho đến khi da, thịt, máu bị tiêu hủy và chỉ còn lại bộ xương. Ngay sau đó, những quản ngục moi họ ra, trải dài thân họ trên một bề mặt bằng sắt – nơi mà da thịt và máu của họ được tái tạo – và tiếp đó chúng lại ném họ vào ấm đun nước. Những sự tra tấn còn lại tương tự như trong Hào Khiếu Địa Ngục.

Ở *Vô Gián Địa Ngục*, mặt đất bốc cháy dữ dội đến hàng trăm dặm từ hướng đông. Khi ngọn lửa này bốc lên thì nó chất chứa sức mạnh của một tai họa lớn. Tiếp đó, lửa dần dần thiêu đốt da

thịt, ruột và xương của chúng sinh thành tro, thâm nhập mọi ngõ ngách dẫn đến phần cốt tủy của họ. [118] Toàn thân của chúng sinh bị nhận chìm trong những ngọn lửa nóng rực, như thể họ là những con bấc trong ngọn đèn. Điều tương tự cũng diễn ra từ ba hướng khác. Khi những ngọn lửa đến từ cả bốn phương thì chúng kết hợp lại, và chúng sinh phải trải qua sự đau đớn không ngừng nghỉ. Quý vị nhận biết họ là chúng sinh chỉ nhờ vào những tiếng than khóc thảm thương mà họ phát ra. Trong những tình cảnh khác, họ bị đặt cạnh những cục than hồng nóng rực bằng sắt trong một cái rổ sàn bằng sắt, và cái rổ được lắc rất mạnh. Trong những tình cảnh khác, họ bị buộc phải leo lên những ngọn núi sắt khổng lồ, sau đó ngã từ núi xuống một bề mặt bằng sắt. Trong những tình cảnh khác, lưỡi của họ bị một trăm cái móc sắt kéo ra từ miệng và bị căng dài ra, giống như những tấm da bò, cho đến khi chúng không còn nếp gấp hay đường rãnh. Vào những dịp khác, lưng họ bị đặt nằm trên mặt phẳng bằng sắt, miệng họ bị cái kẹp sắt cạy mở ra, trong lúc đó những cục sắt nóng rực và đồng đỏ đun sôi được nhét vào cho đến khi miệng, thực quản và ruột họ bị đốt cháy và phần cặn bã trôi xuống bên dưới. Những sự tra tấn khác tương tự như trong Đại Khiếu Địa Ngục.

Đây chỉ là sự mô tả sơ lược về những sự hành hạ, nhưng còn có nhiều hình phạt khác. Ta đã viết về các vị trí và những nỗi khổ sở trong những địa ngục này một cách chính xác như được trình bày trong tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận.*
Tiến trình của những nỗi đau khổ này được giải thích trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư*:[1]

> Dù các ngươi trải bao đau khổ
> Khủng khiếp dài đến một tỷ năm
> Thì các ngươi cũng không thể chết
> Đến khi nghiệp bất thiện trả xong.

[1]BA279 *Shuṛl-lekha:* 87; P5682: 237.2.8-237.3.1.

Vì vậy, quý vị phải trải nghiệm những sự đau khổ này cho đến khi nghiệp lực của quý vị cạn kiệt. Liên quan đến điều này, người ta nói rằng năm mươi năm ở cõi người là một ngày của các vị thần tiên ở cõi trời {thiên giới} Tứ Thiên Vương [là cảnh giới thấp nhất trong sáu loại chư thiên ở dục giới], ba mươi lần của năm mươi năm là một tháng, và mười hai lần của con số này là một năm. Năm trăm năm theo cách tính ấy là tuổi thọ của những vị thiên này. Lấy tất cả khoảng thời gian này tính là một ngày, ba mươi ngày như thế là một tháng, mười hai tháng như thế là một năm, kiếp sống của những cư dân ở Địa Ngục Đẳng Hoạt là bằng năm trăm năm theo cách tính như vậy. [119] Tương tự, một trăm, hai trăm, bốn trăm, tám trăm, và sáu trăm năm ở cõi người, lần lượt tương đương với từng ngày của các vị tiên từ cung trời Đao Lợi cho đến cõi trời Tha Hóa Tự Tại [những cảnh giới còn lại trong sáu cõi chư thiên ở dục giới]. Kiếp sống của họ dài một ngàn, hai ngàn, bốn ngàn, tám ngàn, và mười sáu ngàn năm thánh[1]. Những chu kỳ thời gian này lập thành từng đơn vị ngày cho các cư dân Địa Ngục tương ứng lần lượt từ *Hắc Thằng Địa Ngục* đến *Hào Khiếu Địa Ngục*, những kẻ phải chịu đựng từ một ngàn đến mười sáu ngàn năm tính theo thời gian của chính họ. Trong tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận:*[2]

Năm mươi năm trong cõi người

---

[1]Có tổng cộng 6 cõi trời (hay cung trời) thuộc về dục giới. Đó là: (1) cõi Tứ Thiên Vương cai trị bởi 4 vị vua trời (skt. Caturmahārājakāyika), (2) cõi Đạo Lợi có 33 vị trời làm chủ (skt. Trāyastriṃśa), (3) cõi Vô Chiến hay Dạ-man (skt. Yāma), (4) cõi Đâu Suất (skt. Tushita) nơi các vị Phật trụ thế trong đó có Phật Di Lặc, (5) cõi Hóa Lạc Thiên (skt. Nirmāṇarataya) nơi các vị trời có thể tạo ra hưởng thụ các thú cực lạc của họ, và cõi Tha Hóa Tự Tại (skt. Parinirmitvashavartin) là cõi Thiên cao nhất trong dục giới. Các vị trời ở đây hưởng lạc thú tạo được từ các vị trời khác.

[2]BA280 AK: 3.79, 3.82-83b; P5590:120.2.5-7.

Chỉ là một ngày trong tầng trời thấp
Của cõi dục giới;
Và gấp hai lần trong mỗi tầng trời cao hơn.

Và tương tự:

Kiếp sống của chư thiên trong dục giới tương đương một ngày
Của Địa Ngục Đẳng Hoạt trong sáu địa ngục, và v.v..., theo trình tự
Vì vậy kiếp sống của họ
Dài tương tự như thần tiên trong dục giới.
Kiếp sống trong Đại Khiếu Địa Ngục bằng phân nửa một niên kỷ trung bình
Kiếp sống trong Vô Gián Địa Ngục tương đương một niên kỷ trung bình

Tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận* cũng diễn giải điều này theo cách tương tự.[1]

b'' Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục cận biên

Trong tám địa ngục nóng, mỗi nơi đều có bốn bức tường và bốn cánh cửa và bị một hàng rào sắt với bốn cửa ấy bao quanh. Ở mỗi cánh cửa này, có thêm bốn địa ngục dành cho chúng sinh: Hầm Than {hay Địa Ngục Thiêu Cước}; Đầm Lầy của những Tử thi thối rữa hay còn gọi là Đầm Phân, nơi bốc mùi hôi thối giống như xác chết; Con đường dao {hay Địa Ngục Đao Đồ}; và Dòng sông không chỗ cạn.

Địa ngục đầu tiên chứa những cục than hồng mà cư dân trong đó bị lún đến đầu gối họ. Khi những chúng sinh này đến đây để tìm kiếm một ngôi nhà, họ bước vào trong đó, và da thịt cũng như máu của họ hoàn toàn bị hủy hoại, chỉ phục hồi khi họ nhấc được bàn chân lên.

---

[1]BA281 *Yogā-caryā-bhūmi* {Sa'i dngos gzhi), P5536: 230.3.8.

Cách đó không xa là địa ngục thứ hai, một đầm phân bốc mùi hôi thối như xác chết, ở nơi đó những chúng sinh đang đi tìm nhà cố gắng băng qua nhưng thất bại và bị lún xuống qua cả vai họ. Cái đầm này bị những con trùng mũi nhọn chiếm cứ, chúng chọc thủng da thịt, ruột, xương của họ và khoan đến tận cùng. [120]

Gần đó là địa ngục thứ ba, nơi chúng sinh đi tìm nhà phải bước qua một con đường chứa đầy những mũi dao. Với mỗi bước họ đi, những mũi dao xé rách da thịt và máu, nhưng mỗi lần họ nhấc bàn chân lên thì cơ thể họ lại được phục hồi. Gần đó là Rừng Lá Gươm. Khi chúng sinh đi tìm nhà ngồi xuống nghỉ ngơi trong bóng tối, những thanh gươm rơi xuống từ trên cây, đâm thủng và chia cắt các chi, các ngón tay và các ngón chân của họ. Khi họ bất tỉnh, những con chó lai tấn công họ, tóm gáy họ mang đi và ăn thịt họ. Gần đó là Rừng cây bông gòn sắt. Những chúng sinh đi tìm nhà đến đó và trèo lên những cây này với những cái gai bao quanh, chúng chĩa xuống khi họ leo lên và chĩa lên khi họ trèo xuống, để cho gai đâm thủng và cắt đứt các chi, các ngón tay và các ngón chân của họ. Những con quạ mỏ sắt đậu trên vai hay đầu họ, móc nhãn cầu của họ ra và ăn mất. Vì tất cả những nơi này đều buộc cư dân phải chịu tổn hại bởi các loại vũ khí, chúng nên được tính như là một địa ngục cận biên.

Địa ngục thứ tư ở gần đó là những cây bông gòn sắt. Dòng sông không chỗ cạn chứa đầy nước sôi. Những chúng sinh đi tìm nhà té ngã vào đó, bị lật qua trở lại và bị nấu chín, như thể họ là những hạt đậu bị ném vào ấm nước trên một ngọn lửa lớn nóng rực. Ngồi ở cả hai bờ dòng sông là những kẻ được trang bị gậy, lưỡi câu và lưới, họ ngăn chặn những người bị tra tấn trốn thoát, hay dùng những lưỡi câu và lưới để lôi họ đi và đặt lưng họ trên mặt đất nóng rực, gặng hỏi họ muốn cái gì. Khi họ trả lời rằng: "Chúng tôi không hiểu gì cả và không thể nhìn thấy, nhưng chúng tôi đói và khát", thì họ bị cho ăn những cục sắt nóng rực và đồng xu đun sôi. [121]

Tôi đã nói về những địa ngục này theo như tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận* trình bày. Tác phẩm nói rằng những kiếp sống của chúng sinh trong những địa ngục cận biên và địa ngục phụ không cố định, nhưng họ phải chịu đựng trong những nơi này một thời gian dài cho đến khi nghiệp lực trải nghiệm những nỗi khổ này cạn kiệt.

c'' Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục lạnh[1] {**Lãnh Địa Ngục**}

Tám địa ngục nóng, mỗi nơi nằm cách nhau mười ngàn dặm theo chiều rộng, và tám địa ngục lạnh nằm bên ngoài chúng. Địa ngục đầu tiên là Át-phù-đà nằm bên dưới cách mặt đất ba mươi hai ngàn dặm. Dưới nơi ấy là bảy địa ngục khác mỗi nơi nằm cách nhau hai ngàn dặm.

Trong *Át-phù-đà Địa Ngục*, cư dân bị tàn phá bởi một cơn gió khủng khiếp làm teo quắt người và sau đó nổi lên những vết bỏng giộp trên khắp cơ thể. *Ni-la-phù-đà Địa Ngục* cũng tương tự, chỉ thêm một điểm là những vết bỏng giộp bị bể ra khi cơ thể teo quắt lại. Các địa ngục *A-đa-đa, A-bà-ba*, và *Hổ-bà-bà* mang tên những âm thanh rên rỉ mà cư dân phát ra. Trong *Ưu-bát-la Địa Ngục*, cư dân bị tàn phá bởi một cơn gió khủng khiếp, khiến da họ tái xanh và nứt vỡ ra thành năm hay sáu mảnh. Trong *Bát-đặc-ma Địa Ngục*, da họ chuyển từ xanh sang đỏ và nứt vỡ ra thành mười mảnh hay nhiều hơn, trong khi ở *Ma Ha Bát-đặc-ma Địa Ngục*, da của cư dân trở nên đỏ sẫm và nứt vỡ ra thành hàng trăm mảnh hay nhiều hơn nữa. Tôi đã diễn giải về thứ tự, quy mô và những nỗi khốn khổ ở các địa ngục này dựa theo tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận.*

Kinh Bổn sanh nói rằng cư dân ở những địa ngục này sống trong bóng tối như sau:[1]

---

[1]Tên Phạn của 8 địa ngục lạnh này lần lượt là (1) Arbuda (nghĩa là *bỏng dập*), (2) Nirarbuda (nghĩa là *nổ vỡ bỏng dập*), (3) Aṭaṭa, (4) Hahava, (5) Huhuva, (6) Utpala (nghĩa là *hoa sen xanh lam*), (8) Padma (nghĩa là *hoa sen đỏ*), (8) Mahāpadma (nghĩa là *sen đỏ lớn*).

Trong kiếp sống tương lai của kẻ theo thuyết đoạn kiến
Luồng gió lạnh sẽ nổi lên từ nơi tuyệt nhiên tăm tối ấy.
Bởi nó khiến các ngươi bệnh tật đến nỗi xương bị hủy hoại,
Thì liệu ai muốn vào giúp đỡ các ngươi?

Tương tự, tác phẩm *Đệ Tử Thư* nói rằng:[2]

Làn gió vô song xuyên thấu xương; [122]
Cơ thể ngươi run và đông lại;
Ngươi cong người xuống và teo quắt.
Trăm vết giộp nổi lên vỡ ra
Thú vật ăn và cào xé ngươi;
Mỡ, bạch huyết và tủy rỉ ra
Kiệt sức, nghiến răng, tóc dựng đứng
Thương tích ở mắt, tai và cổ họng tra tấn ngươi
Tinh thần và thể xác u mê bởi đau đớn,
Ngươi sống trong hàn ngục và phát ra tiếng rên đau xót.

Quý vị chịu đựng những nỗi khổ này cho đến khi nghiệp xấu (gây tạo đau khổ) cạn kiệt. Tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận* nói rằng:[3]

Hãy hiểu rằng kiếp sống của chúng sinh trong những địa ngục lạnh dài hơn gấp một lần rưỡi so với kiếp sống của chúng sinh trong những địa ngục nóng tương ứng.

Tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích* của ngài Thế Thân có trích dẫn một đoạn kinh như sau:[4]

---

[1]BA282 Jm: 29.22; P5650: 52.2.3-4.
[2]BA283 *Śiṣya-lekha:* 52-53; P5683: 239.4.3-5.
[3]BA284 *Yogā-caryā-bhūmi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536: 230.4.1-2.
[4]BA285 AKbh, P5591: 187.1.4-6.

> Ví dụ như, này các tỳ kheo: Một con thuyền lớn được chất đầy hạt vừng nhiều gấp tám mươi lần so với diện tích xứ Ma-kiệt-đà này. Sau đó, hãy nhờ người nào đó cứ mỗi một trăm năm ném đi một hạt vừng. Này các tỳ kheo, với cách thức ấy, con thuyền này trở nên trống rỗng hoàn toàn một cách rất nhanh chóng và sớm hơn nhiều so với kiếp sống của những chúng sinh trong Át-phù-đà Địa Ngục, nhưng ta không thể nói được kiếp sống như thế có ý nghĩa gì. Này các tỳ kheo, hai mươi kiếp trong Át-phù-đà Địa Ngục mới cấu thành một kiếp sống trong Ni-la-phù-đà Địa Ngục.

Và {bài luận} tiếp tục như thế cho đến:

> Tương tự, này các tỳ kheo, hai mươi kiếp trong Bát-đặc-ma Địa Ngục mới cấu thành một kiếp sống trong Ma Ha Bát-đặc-ma Địa Ngục.

Theo cách ấy, họ phải sống và chịu đựng trong một khoảng thời gian như vậy.

d’’ Quán chiếu sự đau khổ trong những địa ngục phụ

Những địa ngục phụ nằm sát những địa ngục nóng và lạnh, tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận* nói rằng chúng có tồn tại trong cõi người. Theo tác phẩm *Các cơ sở giới luật*,[1] chúng cũng hiện hữu gần những bờ hồ lớn, như mô tả trong *Tăng Hộ Thuyết*.[2] [123] Tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích* cũng nói rằng:[3]

> Mười sáu địa ngục dành cho các chúng sinh này được tạo ra bởi nghiệp lực của tất cả chúng sinh. Những địa ngục phụ

---

[1]BA286 *Vinaya-vastu,* P1030: 42.5.2.

[2]BA287 *Tăng Hộ Thuyết* {skt. *Saṃgharaksitavadāna*} là câu chuyện thứ 67 trong tác phẩm *Bồ-tát Bách Truyện* {skt. *Bodhisattvāvadāna-Kalpalarā*} của Kṣemendra, P5655: 83.4.3-85.1.6; cf. Vaidya 1959b: 204-212.

[3]BA288 AKbh: 717; P5591:184.2.3-5.

được tạo ra bởi nghiệp của cá nhân một, hai, hay nhiều chúng sinh, và vì thế có rất nhiều loại khác nhau. Chúng không có một địa điểm cố định, bởi chúng tồn tại ở những con sông, những ngọn núi, những vùng đất hoang, dưới mặt đất cũng như ở những nơi khác.

Vì vậy, như đã giảng giải bên trên, việc gây tạo những cơ duyên dẫn đến bị sinh vào những địa ngục là rất dễ dàng, và cứ mỗi ngày qua quý vị càng tích lũy chúng nhiều hơn. Bởi quý vị đã tích tụ vô số những nhân trong quá khứ nên sự tự mãn của quý vị là không thích đáng. Do đó, sau khi quán chiếu về những địa ngục này, hãy biết sợ hãi – không ai cách ly được quý vị khỏi chúng sau khi hơi thở cuối cùng của quý vị chấm dứt.

Tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận* nói rằng:[1]

> Đã gây tạo nghiệp đọa địa ngục,
> Sao ngươi còn tự mãn như thế?

Và trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư*:[2]

> Những kẻ tội lỗi nghe về sự khốn khổ khôn cùng nơi địa ngục
> Chỉ cách biệt chúng đến khi trút hơi thở cuối cùng
> Mà không hoàn toàn khiếp sợ
> Chỉ khi họ có trái tim cứng như kim cương.
>
> Nếu các ngươi sợ hãi đơn thuần bởi nhìn thấy bức tranh địa ngục,
> Bởi nghe hay nhớ về chúng,
> Bởi đọc về chúng và bởi những sự miêu tả

---

[1]BA289 BCA: 8.12cd; P5272: 253.3.5.
[2]BA290 *Shuṛl-lekha:* 83; P5682: 237.2.4-6.

Thì đâu cần phải đề cập đến việc trải nghiệm nỗi sợ thực tế
về địa ngục?

Trong những sự khốn khổ của luân hồi, thì nỗi đau khổ trong các cảnh giới khốn cùng là khó chịu đựng nhất. Trong đó, những đau khổ ở các địa ngục là điều khó kham nổi nhất, bởi vì nỗi đau đớn khi thân thể liên tục bị ba trăm cây xiên sắc nhọn đâm thủng suốt cả ngày cũng không thể sánh nổi với ngay cả những sự đau khổ nhẹ nhất trong địa ngục. Trong số những địa ngục, thì sự khốn khổ ở Vô Gián Địa Ngục là kinh khủng nhất. Tác phẩm *Bằng Hữu Thư:*[1]

Trong tất cả những điều hạnh phúc
Chấm dứt ái dục là niềm vui lớn nhất, [124]
Vì vậy trong những nỗi khổ đau
Thì nỗi đau đớn trong Vô Gián Địa Ngục là đáng sợ nhất.

Nỗi đau khắc nghiệt khi bị đâm
Bởi ba trăm ngọn giáo một ngày
Không thể so sánh hay diễn đạt,
Với nỗi đau nhẹ nhất địa ngục.

Hãy ý thức được rằng nguyên nhân duy nhất gây tạo những nỗi khổ như thế chính là việc làm sai trái của quý vị về thân, khẩu và ý. Hãy nỗ lực với tất cả khả năng có thể để quý vị không bị những việc sai trái, ngay cả điều nhỏ nhất, làm ô uế. Trong đoạn văn tương tự:

Hạt giống gây quả xấu chính là
Sự sai lầm về thân, khẩu, ý
Hãy nỗ lực hết khả năng mình
Không sai lầm dù điều nhỏ nhất!

---

[1]BA291 Ibid.: 84-86, 88; P5682: 237.2.6-8, 237.3.1-2.

2’ Quán chiếu sự đau khổ của súc sinh

Những con vật mạnh giết những con yếu hơn. Những thần thánh và con người khai thác loài vật. Do bị những kẻ khác kiểm soát, những con vật không có tự do, bị làm hại, đánh đập và giết chết. Tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận* giải thích bởi vì chúng ở cùng thần thánh và con người, nên chúng không còn nơi cư ngụ nào khác. Tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích* nói rằng:[1]

> Loài vật có mặt khắp trên đất liền, dưới nước và trên trời. Nơi ở đầu tiên của chúng là đại dương bao la, và những loài vật khác bắt đầu nhân rộng ra từ đó.

Tương tự, trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư:*[2]

> Có nhiều nỗi khổ khi tái sinh làm thú
> Bị giết, trói, đánh, và v.v...
> Những con vật không phẩm hạnh an bình
> Ăn thịt lẫn nhau một cách khiếp đảm
> Một số bị giết để lấy ngọc, lông, xương, thịt hay da.
> Những con yếu hơn bị bắt làm việc
> Do bị đá, đấm, quất, dùng lưỡi sắt đâm mạnh, hoặc bị chọc thúc. [125]

Đoạn thơ đầu tiên diễn giải tổng quát về những nỗi khốn khổ của súc sinh và đoạn thứ hai mô tả cụ thể những nỗi khổ ấy. Cụm từ “và v.v...” trong “bị trói, đánh, và v.v...” bao hàm bị bắt làm việc, bị xỏ mũi lôi đi, và tương tự thế, và thậm chí ám chỉ việc loài người và những loài khác giết hại súc sinh, và v.v.... “Ăn thịt lẫn nhau” nói về những nguy hại nói chung đối với súc vật. “Phẩm hạnh an bình” bao hàm những phẩm chất dẫn đến niết bàn. Những kẻ đã rời xa các phẩm chất này được ngụ ý là rất ngu dốt và không thích hợp cho con đường dẫn đến niết bàn. Từ

---

[1]BA292 AKbh, P5591:184.2.5-6.

[2]BA293 *Shuṛl-lekha:* 89-90; P5682: 237.3.2-4.

"bị đá" cho đến "bị chọc thúc" diễn tả năm cách thức bắt loài vật làm việc – lần lượt dành cho ngựa, trâu, lừa, voi, và bò, và tương tự. Những luận giải đã nói ở trên được trích từ tác phẩm *Thân Hữu Thư Thích* của Mahāmati.[1] {Tên dịch nghĩa là Đại Huệ}

Một số con vật bị sinh ra trong bóng đêm hay dưới nước, nơi mà sau đó chúng già và chết đi. Một số khác bị kiệt sức bởi những gánh nặng chồng chất. Một số bị bắt đi cày, bị cắt lông, hay bị đuổi bắt. Một số bị giết bởi những cách thức khác nhau sau khi bị nạp mạng không ai giúp vào lò sát sinh. Một số bị những cơn đói, khát, nắng và gió hành hạ. Một số bị những kẻ đi săn làm hại bằng những cách khác nhau. Vì vậy, chúng lúc nào cũng lo lắng sợ hãi. Sau khi quán tưởng những đau khổ mà súc sinh phải chịu đựng, hãy biết tỉnh ngộ và tránh xa.

Đối với kiếp sống của súc vật, tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận* nói rằng:[2] "dài nhất đến tận một kiếp lượng". Tác giả giảng giải rằng những con vật sống lâu nhất phải chịu đựng sự khốn khổ khoảng một kiếp lượng, và những con vật có kiếp sống ngắn hơn thì độ dài không cố định.

3' Quán chiếu sự đau khổ của ngạ quỷ

Những kẻ hà tiện quá mức sẽ bị sinh làm ngạ quỷ. Những chúng sinh này đói khát và da, thịt, máu của họ bị sấy khô, khiến cho họ mang vẻ ngoài như những khúc gỗ bị đốt cháy. Khuôn mặt họ bị tóc che phủ, miệng cực kỳ khô cằn, và lưỡi thường xuyên liếm môi. Có ba loại ngạ quỷ:

a" Loài ngạ quỷ không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên ngoài

Khi những ngạ quỷ này đến gần những con suối, hồ và ao thì những kẻ cầm kiếm, cầm giáo dài, ngăn chặn đường họ. [126] Hoặc nước sẽ biến thành mủ và máu trước mắt họ, khiến họ mất đi niềm khao khát được uống nước.

---

[1] BA294 *Vyakta-padā-Shuṛl-lekha-ṭīkā,* P5690: 267.3.5-268.1.1.

[2] BA295 AK: 3.83c; P5590:120.7.8.

b” Loài ngạ quỷ không lấy được thức ăn và nước uống do những trở ngại bên trong

Những chúng sinh này có những bướu ở cổ và cái bụng thật to, nhưng miệng họ phun ra lửa và nhỏ như cái lỗ kim. Dù những kẻ khác không ngăn cản họ nhưng họ cũng không thể tiêu hóa được thức ăn hay nước uống ngay cả khi họ lấy được chúng.

c” Loài ngạ quỷ gặp những trở ngại đối với thức ăn và nước uống

Một số loài ngạ quỷ không thể sử dụng thức ăn, nước uống sạch và lành mạnh được, họ cắt thịt của chính mình để ăn. “Những kẻ sở hữu vòng hoa lửa” bị đốt cháy bởi bất kỳ món gì họ ăn hay uống vào đều nổ tung thành những ngọn lửa. “Những kẻ ăn rác bẩn” chỉ có thể tiêu hóa được những món dơ bẩn, hôi hám, có hại và hèn hạ, vì thế họ ăn phân và uống nước tiểu.

Về nơi ở của họ, tác phẩm *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích* nói rằng: [1]

> Vua của các loài ngạ quỷ được gọi là “Diêm-la Vương”. Nơi ở nguyên thủy của chúng là cách bên dưới thành Vương Xá {skt. Rājagṛha nay là Rajgir} trong cõi Nam Thiệm Bộ Châu {skt. Jambudvīpa} năm trăm dặm. Những loài ngạ quỷ khác bắt đầu nhân rộng ra từ đó.

Tương tự, trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư*:[2]

> Ngạ quỷ không bao giờ chữa lành được
> Nỗi khổ sở thiếu thốn do tham dục
> Họ bị nỗi khốn khổ kinh sợ thống trị
> Đến từ sự đói khát, nóng, lạnh, kiệt sức, và sợ hãi.

[1]BA296 AKbh: 517; P5591:184.2.6-7.
[2]BA297*Shuṛl-lekha:* 91-95; P5682: 237.3.4-8.

Một số miệng nhỏ bằng lỗ kim
Và bụng tròn như những trái núi
Cơn đói hành hạ không đủ sức
Tìm thức ăn dù chỉ rác bẩn.

Một số thân trơ xương và da
Tựa như thân cây không chút lá,
Tựa như cây cọ không có ngọn.
Một số miệng hóa lửa mỗi đêm,
Bởi thức ăn bốc cháy khi vào miệng.

Những kẻ cùng khổ thì thậm chí
Không tìm được cả thứ bẩn dơ
Như phân, mủ, máu và tương tự;
Đấm vào mặt nhau để uống mủ
Rỉ ra từ bướu chín ở cổ.

Cõi ngạ quỷ, mùa hè mặt trăng nóng,
Và mặt trời lạnh vào mùa đông. [127]
Cây có trái trở thành không trái
Chỉ một ánh nhìn, suối cạn khô.

Đoạn thơ đầu tiên diễn giải tổng quan về những nỗi khốn khổ của ngạ quỷ, và những câu kệ còn lại mô tả cụ thể những sự thống khổ ấy. "Kiệt sức" ý chỉ sự mệt mỏi khi phải chạy theo tìm thức ăn. "Kinh sợ" ám chỉ nỗi kinh hoàng khi thấy những kẻ cầm gươm, dùi và thòng lọng. "Rác" ám chỉ đến rác rưởi không mong muốn. "Mỗi đêm" cho thấy lửa từ miệng của họ hằng đêm. "Thức ăn bốc cháy khi vào miệng" ngụ ý rằng những thứ họ ăn vào miệng sẽ bốc thành lửa cháy. Những cái nhìn chằm chằm của một số ngạ quỷ sẽ làm khô cạn ngay cả một con suối mát mẻ và ngọt ngào, như thể ánh mắt họ đốt cháy dòng suối với chất độc cực mạnh. Tác phẩm *Thân Hữu Thư Thích*[1] giảng giải

[1]BA298 *Vyakta-padā-suhṛl-lekha-ṭīkā,* P5690: 267.3.1-6.

rằng với một số ngạ quỷ, một dòng suối trở nên như thể nó bị một đống than hồng nóng rực lấp đầy; với một số khác nó tựa như một dòng suối toàn mủ với nhiều loại côn trùng khác nhau. Tương tự, hãy quán chiếu những điều trong tác phẩm *Đệ Tử Thư*[2] của ngài Nguyệt Quan:

> Bị cơn khát khủng khiếp hành hạ, họ tìm thấy dòng suối trong lành
> Từ phía xa và khát khao được uống nước
> Khi họ đến, suối hóa thành dòng sông hỗn tạp đầy vỏ sò,
> Những lọn tóc, chất mủ thối rữa, một hầm cầu chứa đầy máu và phân.
>
> Nếu họ đi lên một đỉnh đồi mát mẻ
> với những cơn gió nhẹ mùa xuân
> Và một lùm cây đàn hương xanh tươi,
> Nó sẽ thành đám cháy rừng trong mắt họ
> với những ngọn lửa nhấp nhô
> Và những khúc gỗ cháy ngã thành đống.
>
> Khi họ đi đến một bờ biển
> Sủi đầy bọt lấp lánh trong veo từ những cơn sóng vỗ
> Nó lập tức biến thành một hoang mạc
> Héo tàn bởi cát nóng, sương đêm và gió khô.
>
> Ở nơi ấy, họ mong chờ những đám mây báo mưa xuất hiện
> Khi mây đến, một cơn mưa rơi xuống
> Gồm những mũi tên sắt, tro thuốc lá,
> và những tảng đá lăn sắc và cứng như kim cương,
> Và ngay sau đó, những tia sét vàng và cam
> đột ngột đánh xuống người họ như mưa.
>
> Những kẻ bị sức nóng hành hạ

[2]BA299: 35-40; P5683: 239.2.1-7.

thì bão tuyết cũng trở nên nóng; [128]
Những kẻ bị gió bão dày vò
thì lửa cũng trở thành lạnh lẽo.
Với ngạ quỷ, vũ trụ này hoàn toàn đảo ngược
Rối tung bởi kết quả nghiệp ác.
Dù một kẻ khổ sở với cái miệng chỉ bằng lỗ kim
Và bụng to vài dặm, uống hết nước đại dương rộng lớn
Thì nước cũng không thể qua khỏi cổ
Và miệng độc làm bay hơi từng giọt.

Về kiếp sống của họ, tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận*[1] và *Vi Diệu Pháp Báu Luận*[2] giảng giải rằng ngạ quỷ phải chịu đựng năm trăm năm tính theo thời gian của ngạ quỷ, nghĩa là một ngày của họ tương đương một tháng của loài người. Trong tác phẩm *Bằng Hữu Thư*:[3]

Một số chúng sinh, tiếp tục chịu đựng đau khổ,
Bị dây thừng của nghiệp sai trái,
Trói chặt lại mà không được chết
Trong khoảng năm ngàn, thậm chí mười ngàn năm.

Tác phẩm *Thân Hữu Thư Thích*[4] giảng giải rằng một số ngạ quỷ sống năm ngàn năm và một số khác sống đến mười ngàn năm. Tác phẩm *Du-già Sư Địa Luận* nói rằng kích thước cơ thể của họ không cố định trong cả ba cảnh giới đau khổ - nó biến đổi tùy theo nghiệp bất thiện của họ.

Vì vậy, khi quý vị quán chiếu về những nỗi khổ này trong những cảnh giới khốn khổ, hãy tư duy rằng: "Hiện tại, tôi thật khó lòng chịu đựng nổi việc ngồi với bàn tay đặt trong lò than hồng nóng hổi dù chỉ trong một ngày, hoặc trần trụi chỉ một ngày trong

---

[1]BA300 *Yogā-caryā-bhūmi* (*Sa'i dngos gzhi*), P5536:230.2.8-230.4.1.
[2]BA301 AK: 3; P5590:187.1.3.
[3]BA302 *Shuṛl-lekha:* 96; P5682: 237.3.8-237.4.1.
[4]BA303 *Vyaktapada-Shuṛl-lekha-ṭīkā,* P5690: 268.1.1-2.

hang đá dưới những cơn gió đông, hoặc đi đâu vài ngày mà không thức ăn nước uống, hoặc cơ thể bị ong đốt và tương tự thế. Nếu ngay cả những điều này thật khó mà chịu nổi, thì làm sao tôi chịu đựng những khốn khổ của những địa ngục nóng, những địa ngục lạnh, của ngạ quỷ, hay những súc sinh đang ăn tươi nuốt sống ngấu nghiến lẫn nhau?" Sau khi quý vị đánh giá được hoàn cảnh thực tại của mình, hãy thiền quán đến khi tâm thức quý vị mang đầy nỗi sợ hãi và khiếp đảm. Nếu chỉ đơn thuần nhận biết điều này mà không điều phục tâm thức tập trung vào nó, hoặc chỉ thiền quán về điều này trong một chốc lát, quý vị sẽ không đạt được gì cả. Tác phẩm *Các cơ sở giới luật* dạy rằng:[1] [129]

> Hai người con trai của người chị của tôn giả A-nan {skt. Ānanda} gia nhập tăng đoàn và được yêu cầu nghiên cứu và đọc sách. Sau khi đọc được vài ngày, họ trở nên lười biếng và ngừng học. Sau đó họ được giao cho tôn giả Mục-kiền-liên {skt. Maudgalyāyana} trông coi, nhưng vẫn lười nhác như trước, vì vậy A-nan bảo Mục-kiền-liên: "Ngài phải buộc họ từ bỏ thói biếng nhác".
>
> Vì vậy Mục-kiền-liên dẫn họ đi dạo và bằng thần thông ngài khai mở cho họ thấy địa ngục của chúng sinh. Khi nghe những âm thanh của tiếng cắt, chém, và những hành động khác, hai người cháu trai bèn đi khám phá và chứng kiến sự đau đớn khi bị cắt xén, v.v… Vì nhìn thấy hai ấm nước sôi khổng lồ ở đó, họ hỏi rằng liệu có ai bị đem bỏ vào đó hay không. Những quản ngục bèn đáp: "Hai người cháu của A-nan đã trở thành tu sĩ và đang lãng phí thời gian cho sự lười nhác; nên khi chết, họ sẽ tái sinh vào đây". Cả hai đều khiếp sợ và tự nghĩ: "Nếu tôi thật sự sáng suốt, tôi sẽ nỗ lực ngay bây giờ!"
>
> Họ trở về nơi của Mục-kiền-liên và tường thuật lại những điều đã xảy ra. Sau đó Mục-kiền-liên bảo rằng: "Này các Sa-

[1]BA304 *Vinaya-vastu* (*Lunggzhi*), P1030: 36.3.3-37.1.3.

di, sự lười nhác sẽ gây ra các vấn đề như vậy cũng như gây ra những điều khác. Các ngươi hãy hoan hỷ kiên trì!" Kể từ đấy, cả hai bắt đầu tinh tấn tu tập một cách nhiệt thành. Nếu họ nhớ đến cảnh tượng địa ngục trước khi ăn thì họ không thể ăn nổi. Nếu họ nhớ đến sau khi ăn, họ lập tức bị nôn mửa.

Sau đó, Mục-kiền-liên đưa họ dạo bước trên con đường khác, nơi họ nghe được giai điệu đầy lôi cuốn của những vị thần tiên từ một hướng khác. Khi tiến đến khám phá, họ nhìn thấy những cung điện đẹp tuyệt trần đầy những vị nữ thần, nhưng không hề có vị chư thiên nào. Khi họ hỏi vì sao không có chư thiên thì được đáp rằng: "Hai người cháu của A-nan đã trở thành tu sĩ và đang hoan hỷ tinh tấn tu tập; nên khi chết, họ sẽ tái sinh vào đây". Cả hai vui mừng và về thuật lại với Mục-kiền-liên, ngài bảo họ: "Này các Sa-di, vì điều đó đem lại những lợi ích, hãy gia tăng sự hoan hỷ tinh tấn, hãy tinh tấn tu tập một cách hoan hỷ!"

Họ đã làm như vậy, và khi nghe giảng kinh, họ được dạy từ những bài kinh tối thượng rằng các ngươi có thể bị tái sinh từ những cảnh giới hạnh phúc xuống những cảnh giới khốn khổ, như đã trích dẫn phần trước. [130] Khi nghe những điều này, họ đến hỏi Mục-kiền-liên: "Kính thưa thầy, khi là thần tiên hoặc con người, có phải chúng con cũng phải chết và sau đó tái sinh vào ba cảnh giới đau khổ?" Ngài đáp rằng: "Này các Sa-di, chừng nào các ngươi chưa dứt được những phiền não, thì các ngươi vẫn phải di chuyển như những bánh xe nước vào năm cảnh giới trong vòng sinh tử luân hồi". Cả hai sau khi đã quyết tâm từ bỏ luân hồi, thưa rằng: "Từ đây trở đi, chúng con sẽ không tham đắm trong những phiền não nữa; vì vậy, xin người ban những lời huấn thị cho chúng con!" Bởi thế, Mục-kiền-liên đã giảng dạy cho họ, và họ đã trở thành những vị A-la-hán.

Vì vậy, quán tưởng về nỗi đau khổ sẽ giúp chấm dứt sự lười nhác và phát sinh sự tinh tấn hoan hỷ để hoàn tất lộ trình tu tập.

Nó sẽ khích lệ quý vị tìm đến sự giải thoát và là căn nguyên để đạt được sự giải thoát. Chính vì điều này được tán dương ngay khi Đạo sư còn sống, ông đã không ban bố những huấn thị cá nhân siêu việt nào để đạt sự giải thoát. Đoạn văn này đã trình bày rõ về lộ trình quán chiếu dành cho những hành giả có căn cơ giới hạn và trung bình. Về biện pháp đo lường thái độ của hai hạng người này, quý vị phải liên tục nỗ lực thiền quán về những điểm trên cho đến khi quý vị phát triển được thái độ như những người cháu trai của A-nan.

Ngài Neu-sur-ba (sNe'u-zur-pa) đã nói:

> Hãy tự kiểm chứng xem trước đây các ngươi đã gây tạo những nhân duyên để sinh vào những cảnh giới đau khổ chưa, hiện tại các ngươi có đang gây tạo chúng không, và các ngươi có định gây tạo chúng trong tương lai không. Vì các ngươi sẽ đến những cảnh giới ấy nếu các ngươi đã, đang và sẽ gây tạo chúng, hãy tư duy rằng: "Nếu tôi sinh vào đó thì tôi sẽ làm gì, liệu tôi có đủ khả năng làm được điều gì không?" Với trái tim ngươi đập thình thịch hay tựa như một kẻ chiến đấu trên sa mạc, hãy cân nhắc rằng các ngươi sẽ hoàn toàn không thể làm được gì, và khai triển sự sợ hãi khiếp đảm càng nhiều càng tốt.

Rõ ràng điều này là điểm mấu chốt. Hiện tại quý vị đang có được cuộc sống thuận lợi để khai triển con đường tu tập. Vì vậy, nếu quán chiếu theo cách này, quý vị sẽ dẹp bỏ được những nghiệp bất thiện đã tích lũy trước đây và ngăn chặn những sự tích lũy trong tương lai của quý vị. Những lời cầu nguyện thể hiện khát vọng nhiệt thành của quý vị sẽ dẫn dắt những công đức tích lũy trước đây và khiến chúng ngày càng tăng trưởng. Quý vị có thể bước vào những chặng đường mới để thực hiện những việc làm đức hạnh. Vì vậy, quý vị sẽ tạo sự an lạc và thuận duyên đầy ý nghĩa cho mình mỗi ngày. [131]

Nếu quý vị không quán chiếu những điều này ngay bây giờ, thì khi rơi vào một cảnh giới đau khổ, quý vị sẽ không tìm được nơi

nương tựa để bảo vệ mình khỏi những nỗi khiếp sợ này cho dù quý vị có tìm kiếm. Vào thời điểm ấy, quý vị sẽ không có khả năng sáng suốt để hiểu được điều gì quý vị nên áp dụng và điều gì nên loại bỏ. Như tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận* đã nói:[1]

> Nếu tôi xao lãng việc tu công đức
> Ngay cả khi có thuận duyên thực hiện,
> Thì tôi làm được gì khi bấn loạn
> Bởi đau khổ nơi cảnh giới khốn cùng?

Và tương tự:

> Hãy nói: "Ai sẽ bảo vệ tôi
> Khỏi nỗi sợ hãi kinh hoàng này?"
> Tôi sẽ hiểu rõ, sẽ kinh hãi
> Và đi khắp tìm nơi quy y.
>
> Nhận thấy không nơi nào nương tựa
> Tôi sẽ hoàn toàn bị thất vọng
> Nếu chốn ấy không nơi nương tựa
> Liệu tôi sẽ phải làm gì đây?
>
> Nên từ nay tôi xin quy y
> Đấng Điều ngự chở che chúng sinh
> Người nỗ lực giải thoát chúng sinh
> Người vĩ đại xua tan sợ hãi.

Sự bàn luận trên đây chỉ là mô tả khái quát. Quý vị chắc chắn cần phải đọc tác phẩm *Diệu Pháp Chánh Niệm Hiện Tại*,[2] bởi những điều này được giảng giải kỹ lưỡng hơn trong đó. Hãy đọc đi đọc lại, và quán chiếu những điều quý vị đọc được.

---

[1]BA305 BCA: 4.18, 2.46-48; P5272: 247.5.8-248.1.1,246.4.4-6.
[2]BA306 *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna,* P953.

Chương 11: Quy Y Tam Bảo

ii) Nương tựa vào những phương tiện mang đến hạnh phúc cho kiếp sống tiếp theo

a' Điều phục tâm thức cho sự quy y tam bảo, cánh cửa thù thắng để đến với lời huấn thị

1' Những nguyên nhân cho việc quy y

2' Dựa vào đó, những đối tượng quý vị sẽ quy y

a'' Nhận diện những đối tượng quý vị sẽ quy y

b'' Những nguyên nhân vì sao các đối tượng này xứng đáng để quý vị quy y

3' Con đường quý vị sẽ quy y

a'' Quy y thông qua sự hiểu biết những phẩm hạnh tốt

1'' Những phẩm hạnh tốt của đức Phật

(e) Những phẩm hạnh tốt của thân Phật

(f) Những phẩm hạnh tốt của khẩu Phật

(g) Những phẩm hạnh tốt của ý Phật

(iii) Những phẩm hạnh tốt về tri thức

(iv) Những phẩm hạnh tốt về lòng từ bi

(h) Những phẩm hạnh tốt của những hành động giác ngộ

2'' Những phẩm hạnh tốt của Pháp

3'' Những phẩm hạnh tốt của Tăng đoàn

b'' Quy y thông qua hiểu biết những sự thù thắng

1'' Sự thù thắng dựa vào những tự tướng của tam bảo

2'' Sự thù thắng dựa vào những hành động giác ngộ của tam bảo

3'' Sự thù thắng dựa vào lòng thành kính

4'' Sự thù thắng dựa vào việc thực tập

5'' Sự thù thắng dựa vào sự hồi tưởng

6” Sự thù thắng dựa vào cách thức của ba ngôi báu làm tăng trưởng công đức

c” Quy y thông qua nguyện lực

d” Quy y bằng cách khước từ sự nương tựa vào những đối tượng khác

ॐ

ii) Nương tựa vào những phương tiện mang đến hạnh phúc cho kiếp sống tiếp theo.

Những phương tiện mang đến hạnh phúc cho kiếp sống tiếp theo được diễn giải trong hai phần:

1. Rèn luyện cho sự quy y tam bảo, cánh cửa thù thắng để đến với giáo pháp (Chương 11-12)
2. Phát triển niềm tin kiên cố về việc quy y là gốc rễ của tất cả sự hạnh phúc tạm thời và sự tốt đẹp chắc chắn (Chương 13-15)

a’ Rèn luyện cho sự quy y tam bảo, cánh cửa thù thắng để đến với giáo pháp

Việc quy y được diễn giải trong bốn phần:

1. Những nguyên nhân cho việc quy y
2. Dựa vào đó, những đối tượng quý vị sẽ quy y
3. Con đường quý vị sẽ quy y
4. Một khi quý vị quy y, các tầng bậc của những giới luật (Chương 12)

1’ Những nguyên nhân cho việc quy y

Một cách tổng quát có nhiều nguyên nhân cho việc quy y. Tuy nhiên, đối với những mục tiêu của quý vị thì nguyên cớ sau đây được áp dụng. Như đã giải thích trước đây, quý vị không thể duy trì kiếp sống này mãi – quý vị sẽ sớm chết đi – và sau khi chết,

quý vị không thể kiểm soát được nơi mình sẽ tái sinh, bởi quý vị bị chính nghiệp lực của mình kiểm soát. Đề cập đến nghiệp, tác phẩm *Nhập Bồ-đề Hành Luận* nói:[1]

Như ánh chớp trong đám mây mù
Tức thì soi sáng bóng đêm đen [132]
Phật lực cũng hiếm khi xuất hiện
Những khoảnh khắc thông tuệ ít ỏi
Để nuôi dưỡng tu tập công đức
Nên nghiệp lành luôn luôn yếu ớt
Và tội ác mạnh mẽ vô cùng

Bởi nghiệp thiện thì yếu và nghiệp ác mạnh mẽ vượt trội, nếu quý vị quán chiếu về việc mình dễ dàng rơi vào những cảnh giới đau khổ như thế nào, quý vị sẽ cảm thấy nỗi sợ hãi và khiếp đảm bao trùm, và sẽ quyết tâm tìm một nơi nương tựa. Ngài Vực Long nói rằng:[2]

Lênh đênh trên đại dương không đáy
Của vòng xoay luân hồi sinh tử,
Bị quái vật biển cả tàn phá
Sự tham chấp và điều tương tự
Với ai tôi phải quy y hôm nay?

Tóm lại, những nguyên nhân dẫn đến việc quy y của quý vị gồm hai phần: nỗi sợ hãi về những cảnh giới đau khổ và những điều tương tự như vậy, và niềm vững tin rằng tam bảo có thể bảo vệ quý vị thoát khỏi những điều ấy. Vì vậy, quý vị cần phải nỗ lực nhận chân được hai nguyên nhân này, bởi nếu chúng đơn thuần là những lời lẽ suông thì sự quy y của quý vị cũng sẽ như thế,

[1]BA307 BCA: 1.10; P5272: 245.1.5-245.2.1.
[2]BA308 Đây là tác phẩm *Miśraka-stotra-nāma* {*Đan Tạp Kệ tụng*}: 1; P2041; 87.5.2-3, của cả hai tác giả Mitraciṭa và Vực Long.

nhưng nếu chúng mạnh mẽ và vững bền thì sự quy y sẽ chuyển hóa tâm thức của quý vị.

2’ Dựa vào đó, những đối tượng quý vị sẽ quy y

a” Nhận diện những đối tượng quý vị sẽ quy y

Tác phẩm *Nhất Bách Ngũ Thập Kệ Tụng* (*Śata-pañcāśataka-stotra*) nói rằng:[1]

> Người không một khiếm khuyết
> Sẽ tồn tại vĩnh hằng
> Người có mọi phẩm hạnh
> Sẽ tồn tại luôn luôn
> Nếu ngươi biết nhận thức,
> Quy y người như thế
> Tán thán tôn trọng Người
> Làm theo lời Người dạy
> Là hoàn toàn đúng đắn.

Vì vậy, nếu quý vị biết phân biệt đâu là nơi nương tựa và đâu không phải, thì quy y với Đức Thế Tôn, nơi nương tựa đích thực, là một việc hoàn toàn đúng đắn. Lời trích dẫn này cũng ứng dụng cho Pháp bảo và Tăng bảo. Như tác phẩm *Tam Quy Y Hành Thất Thập Tụng* (*Triśaraṇa-ganmana-saptati*) của ngài Nguyệt Xứng nói:[2]

> Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo
> Là nơi quy y cho những ai
> Khát khao ước mong sự giải thoát.

b” Những nguyên nhân vì sao các đối tượng này xứng đáng để quý vị quy y [133]

---

[1] BA309 *Śata-pañcāśataka-stotra*: 1.1-2; P2038: 53.5.4-5.
[2] BA310 *Triśaraṇa-ganmana-saptati*, P5478: 281.1.3.

Có bốn nguyên nhân vì sao Đức Phật xứng đáng là đối tượng để quy y. Đầu tiên, Ngài đã tự giác ngộ và đạt đến trạng thái tối thượng của sự vô úy [không sợ hãi]. Nếu không đạt được điều này thì Người đã không thể bảo vệ người khác thoát khỏi những nỗi lo sợ, như thể một người bị rơi xuống vực chẳng thể cứu được những kẻ cùng cảnh ngộ. Thứ hai, Người có tất cả những pháp phương tiện thiện xảo để huấn luyện các đệ tử. Nếu không, Người đã không thể hoàn thành viên mãn những nhu cầu của quý vị ngay cả nếu quý vị quy y Người. Thứ ba, Người có tấm lòng đại bi. Nếu không có điều này, Người đã không thể bảo vệ quý vị ngay cả nếu quý vị quy y Người. Thứ tư, Người luôn hoan hỷ bố thí, không bằng vật chất, mà là sự tu tập. Nếu không, Người chỉ giúp đỡ những kẻ trước đây đã giúp Người chứ không phải là nơi nương tựa cho tất cả chúng sinh.

Tóm lại, chỉ có một người thoát khỏi tất cả những sự sợ hãi, thiện xảo trong các pháp phương tiện để giải thoát người khác khỏi nỗi sợ, có tấm lòng đại bi vô tư dành cho tất cả chúng sinh, và hành động vì lợi lạc cho mọi chúng sinh mà không màng đến việc họ có đem lại lợi ích cho Người hay không. Bởi vì chỉ Đức Phật mới có những phẩm chất này, và một đấng tạo hóa hay tương tự không có được, nên chỉ Người là nơi nương tựa duy nhất. Vì vậy, giáo pháp và tăng đoàn những đệ tử của Người cũng xứng đáng là đối tượng để quy y.

Do đó, sau khi quý vị đã hiểu rõ những điều này, vốn được giảng giải trong tác phẩm *Quyết Định Yếu Luận*[1], hãy giao phó bản thân cho Tam Bảo với sự nhất tâm. Hãy phát triển điều vững chắc ấy từ sâu thẳm con tim, vì một khi quý vị làm được điều này thì chắc chắn quý vị sẽ được Tam Bảo hộ trì. Bởi lẽ có hai nguyên nhân để bảo vệ quý vị: một bên ngoài và một bên trong. Đấng Đạo sư đã nhận thức đầy đủ các yếu tố hoặc nguyên nhân bên ngoài, nhưng quý vị đau khổ bởi chưa phát triển được nhân tố nội tại, phó thác bản thân vào nơi nương tựa.

[1] BA311 Vs, P5539:17.2.2-3.

Vì vậy, hãy hiểu biết rằng Đức Phật, từ lòng đại bi của Người, đã cảm kích và trợ giúp quý vị ngay cả nếu quý vị không khẩn cầu sự giúp đỡ ấy; rằng Người không hề xao lãng với việc ấy; và rằng Người là nơi quy y tối thắng và triển vọng, an trụ như vị hộ pháp cho bản thân quý vị. [134] Nhận biết được điều này, hãy quy y Người. Tác phẩm *Tán Tụng Vinh Danh Thế Tôn* nói rằng:[1]

> Người tuyên thuyết rằng: "Ta là bạn
> Của những ai không người bảo hộ".
> Bởi tấm lòng đại bi của Người,
> An trụ ôm thế giới vào lòng.
>
> Đấng Đạo sư, Người thật từ bi
> Và quan tâm nỗ lực hành động
> Với tình thương không chút giải đãi
> Còn có ai làm được như Người?
>
> Đấng hộ pháp cho cả chúng sinh
> Vị thí chủ của khắp mọi người.
> Những chúng sinh chìm trong bể khổ
> Bởi không tìm che chở nơi Người.
>
> Thậm chí Người có thể trợ giúp kẻ hèn mọn
> Nếu họ tiếp nhận đúng đắn lời huấn thị.
> Ngoài người ra,
> Không ai biết lợi ích các giáo pháp.
>
> Người thật sự chứng ngộ tất cả
> Nhân tố hay sức mạnh bên ngoài.
> Bởi không đạt năng lực nội tại

---

[1]BA312 *Varṇā-varṇe-bhagavato-buddhasya-stotre-śākya-stava*, P2029:46.3.4-8. Bản Pali bao gồm phần đầu tiên của bài tán tụng, the *Asakya-stava* (*Praise That Falls Short*), trong tiêu đề. Tác giả là Maticitra theo bản Pali.

Kẻ phàm phu tiếp tục khổ đau.

3' Con đường quý vị quy y[1]

Có bốn khía cạnh để quy y:

1. Thông qua sự hiểu biết những phẩm hạnh tốt
2. Thông qua hiểu biết những sự thù thắng
3. Thông qua nguyện lực
4. Bằng cách khước từ sự nương tựa vào những đối tượng khác

a" **Quy y thông qua sự hiểu biết những phẩm hạnh tốt**

Bởi việc quy y thông qua sự hiểu biết những phẩm hạnh tốt đòi hỏi quý vị nhớ lại những phẩm chất tốt của nơi nương tựa, nên có ba phần nhỏ trong chủ đề này:

1. Những phẩm hạnh tốt của Phật
2. Những phẩm hạnh tốt của Pháp
3. Những phẩm hạnh tốt của Tăng

1" **Những phẩm hạnh tốt của Phật**

Điều này được lý giải trong bốn phần:

1. Những phẩm hạnh tốt của thân Phật
2. Những phẩm hạnh tốt của khẩu Phật
3. Những phẩm hạnh tốt của ý Phật
4. Những phẩm hạnh tốt của những hành động giác ngộ

(a)Những phẩm hạnh tốt của thân Phật

Điều này dẫn đến sự hồi tưởng về những dấu hiệu cát tường và những nét đẹp mẫu mực của đức Phật. Hãy hồi tưởng vì những điều này được giảng giải trong *Tỉ Dụ Tán Thán* (*upamā-stava*) [một phân đoạn của tác phẩm *Tán Tụng Vinh Danh Thế Tôn*]:[2]

---

[1]BA313 Đoạn văn (134.11) đề cập rằng, "bốn phần phụ của chủ đề này được dạy trong *[Viniścaya-] saṃgrahaṇi",* P5539:17.2.4.

[2]BA314 *varṇārha-varṇa-stotra,* P2029: 48.5.3-7.

Thân Người, tô điểm bởi tướng lành
Là vẻ đẹp, linh dược cho tuệ nhãn
Như trời thu không một áng mây
Được trang hoàng bởi các chòm sao.

Hỡi bậc thông thái tối thượng
Đẹp rạng ngời với áo choàng tín ngưỡng
Người tựa thể ngọn núi vàng
Với mây bình minh hay hoàng hôn bao phủ.

Đấng hộ pháp! Cả đến ánh trăng rằm
Không có mây cũng chẳng sao sánh được
Vầng hào quang tỏa sáng mặt Người
Vẫn không hề điểm trang bằng bảo ngọc

Nếu chú ong được thấy cả
Đóa sen trên gương mặt người
Lẫn nhành sen nở dưới vầng dương
Ong kinh ngạc: đâu là sen thật nhỉ?

Răng trắng trong,
Mặt sáng vàng
Như muôn ánh trăng thu thanh khiết
Rót vào giữa những ngọn núi vàng.

Ôi kính ngưỡng bàn tay phải Người
Trang điểm bởi ảnh bánh xe chuyển pháp
Tạo ra bao dấu hiệu an lành
Cho chúng sanh đang kinh hãi bởi luân hồi.

Hỡi đấng Mâu-ni, khi Người bước
Đà in lại dấu chân trên đất

Như những đóa hoa sen lộng lẫy
Đẹp làm sao tô điểm cho vườn sen?

(b) Những phẩm hạnh tốt của khẩu Phật

Hãy quán chiếu về phong thái tuyệt diệu của lời Phật thuyết. Ngay cả khi từng chúng sinh trong vũ trụ đặt từng câu hỏi khác nhau ở cùng thời điểm, Người lĩnh hội tất cả một cách thấu đáo ngay lập tức bằng trí tuệ của Người. Sau đó Người trả lời các câu hỏi chỉ với một từ duy nhất mà tất cả chúng sinh hiểu được với ngôn ngữ của chính họ. Trong *Đế Thoại Giả Phẩm {thuộc Bồ-tát Hạnh Cảnh Biến Hiện Phương Tiện Cảnh Đại Thừa Kinh}*:[1]

Như vầy: nếu đồng thời tất cả chúng sinh
Diễn đạt khác nhau để hỏi Người
Người hiểu chúng ngay trong khoảnh khắc,
Và thốt một lần đáp lời cho tất cả.

Cho nên hãy hiểu đấng Thế Tôn
Thấu rõ cách thuyết giảng
Người chuyển bánh xe pháp
Xua tan đau khổ của thiên và nhân giới.

Hơn thế nữa, hãy hồi tưởng lại lời dạy trong tác phẩm *Nhất Bách Ngũ Thập Kệ Tụng:*[2]

Gương mặt Người rạng rỡ;
Lắng nghe lời Người dạy
Như thấy được Cam lồ
Rót xuống từ cung trăng. [136]

Lời Người như cơn mưa

---

[1]BA315 *Salyaka-parivarta*, P813: 261.5.5-7.
[2]BA316 *Sata-pancasatka-nama-stotra:* 3.72-78; P2038: 55.1.8-55.2.5.

Lắng đọng bụi tham chấp
Như Ca-lưu-đa điểu[1]
Xua tan rắn hận thù.

Lần nữa và lần nữa, lời Người như ánh dương
Xua tan bóng tối vô minh.
Do san bằng núi cao tự ngã
Lời Người cũng tựa kim cương.

Bởi Người nhìn thấy sự thật, Lời Người không dẫn sai đường
Bởi không sai, lời Người luôn đúng đắn
Bởi cô đọng, lời Người thật dễ hiểu
Những lời Người thật viên mãn.

Thoạt tiên lời Người thu hút
Tâm thức của những người nghe
Nếu họ tư duy lời ấy
Dẹp tan chấp trước ảo vọng.

Lời Người xoa dịu kẻ cơ cực
Hộ trì cho những ai phóng túng,
Thuyết phục người từ bỏ hoan lạc
Lời Người phù hợp mọi nhu cầu.

Lời Người làm thiện tri thức hân hoan

[1]Đó là danh từ phiên âm từ tiếng Phạn *garuḍa* , nhắc lại là loài chim còn có tên phiên âm khác là Ca-lâu-la hay Đại Bàng Kim Sí Điểu, một loài chim thần thoại có mặt trong Ấn giáo và Phật giáo. Chim này được xem là kẻ thù của các loài rồng và rắn. Giống chim này tượng trưng cho nhiều biểu tượng trong Phật giáo như: (1) Chim thần thoại, (2) Một trong tứ linh vật tượng trưng của khí lực nội tại (*garuḍa, rồng, sư tử, cọp*), (3) vị chư thiên hộ pháp và (4) Bản tánh nguyên sơ. *Garuda*. Rigpa Shedra. Truy cập 1/1/2012. <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Garuda>.

Trưởng dưỡng tâm cho kẻ trung căn
Xua tan bóng đêm cho hạ cấp
Là linh dược cho cả mọi chúng sinh.

(c) Những phẩm hạnh tốt của tâm Phật

Những điều này được diễn giảng theo những phẩm hạnh tốt về tri thức và những phẩm hạnh tốt về lòng từ bi.

(i) Những phẩm hạnh tốt về tri thức

Với sự không chướng ngại, Như Lai trí bao trùm bản chất thật sự và tính phân hóa của tất cả hiện tượng, như thể chúng là *Thiên Nhật quả*[1] đặt trong lòng bàn tay Người. Vì vậy, tri kiến của đấng Thế Tôn thấu suốt mọi hiện tượng, trong khi tri thức giới hạn của những người khác không thể thông hiểu thấu đáo những đối tượng bao la cần được nhận biết. Quý vị nên quán chiếu tri thức này như được mô tả trong tác phẩm *Tán Tụng Vinh Danh Thế Tôn:*[2]

Chỉ trí tuệ siêu phàm của Người
Thông suốt mọi đối tượng của tri kiến;
Với tất cả chúng sinh trừ Người
Còn nhiều đối tượng chưa nhận biết.

Và tương tự,

Hỡi Thế Tôn, nguồn gốc rốt ráo
Của mọi hiện tượng xuyên thời gian
Đều nằm trong tâm thức của Người,
Như trái ambalan[3] trong lòng tay.

---

[1]BA317 Tib. *skyu ru ra;* Skt. trái *dhatri*; Latin *Emblica offinalis.* {dhatri dịch nghĩa là một thần thái dương hay thần mặt trời}.

[2]BA318 *varṇārha-varṇa-stotra,* P2029: 43.5.4, 43.4.1-3.

[3]Trái ambalan là là một loại trái cây cùng họ với các giống xoài (mangifera) mọc ở vùng Đông Ấn màu vàng xanh, mùi thơm dịu. *Paxton's magazine of botany, and register of flowering plants*, Volume 15. P42. William S. 1870.

Như làn gió bay ngang bầu trời,
Tâm thức Người không trở ngại bởi
Sự vật riêng lẻ hay đa dạng
Hiện tượng chuyển động hay bất động.[137]

(ii) Những phẩm hạnh tốt về lòng từ bi

Tương tự như chúng sinh bị giới hạn bởi những phiền não không thể thoát, thì đấng Giác Ngộ giới hạn trong lòng đại bi vốn bởi đó khởi sinh liên tục như khi Người chứng kiến nỗi đau khổ của chúng sinh.[1] Quý vị nên quán chiếu điều này như được trình bày trong tác phẩm *Nhất Bách Ngũ Thập Kệ Tụng:*[2]

Phiền não trói buộc tất cả
Các chúng sanh này không ngoại lệ
Người giới hạn trong lòng từ bất diệt
Để giải thoát họ khỏi buồn đau.

Con nên tôn kính Người trước tiên,
Hay kính phục tấm lòng đại bi
Đã khiến Người lưu lại thật lâu
Trong vòng xoay sinh tử luân hồi
Mặc cho những khiếm khuyết của nó?

Tương tự, trong *Để Thoại Giả Phẩm:*

Đấng Thế Tôn khởi lòng đại bi
Khi Người nhìn tâm thức chúng sinh
Bị bóng tối vô minh che mờ,
Bị giam ở tù ngục luân hồi.

---

[1]Ý tưởng ở đây là: chúng sinh bị giới hạn ở trong luân hồi do trói buộc của nghiệp lực, trong khi các bậc đã giác ngộ không bị trói buộc mà do lòng đại bi muốn giải thoát chúng sinh nên tự nguyện giới hạn mình vào luân hồi một cách liên tục.

[2]BA319 *Śata-pañcāśataka-stotra:* 13.138-139; P2038: 54.5.6-7.

Và tương tự như vậy:[1]

Bậc Điều ngự khởi lòng đại bi
Khi Người thấy tâm thức chúng sinh
Bị tràn ngập bởi tình tham luyến
Là những kẻ khát khao tột độ
Và luôn mong đối tượng cảm giác
Và ai rơi vào đại dương tham ái
Đấng Thành tựu Thập Lực khởi lòng đại bi
Tìm cách xua tan mọi đau khổ
Khi Người thấy chúng sinh phiền não
Bị tổn thương bởi bệnh tật khổ đau.
Lòng từ bi đấng Thế Tôn thường phát khởi;
Thật không thể không làm như vậy
Đức Phật không khiếm khuyết do bởi mối quan tâm
Với nhu cầu của toàn chúng sinh.

(d) Những phẩm hạnh tốt của những hành động giác ngộ

Những hoạt động giác ngộ của thân, khẩu và ý Phật đều là tự động và bất diệt, giúp ích cho tất cả chúng sinh. Nếu các đệ tử mở lòng với sự hướng dẫn của Người, đấng Thế Tôn sẽ chỉ cho họ thấy con đường nào là thù thắng, và dẫn dắt họ thoát khỏi sự rắc rối. [138] Vì vậy, những hoạt động của đức Phật chắc chắn là nhằm thực hiện tất cả những điều cần làm. Quý vị nên quán chiếu điều này như được trình bày trong tác phẩm *Nhất Bách Ngũ Thập Kệ Tụng:*[2]

Người giải thích sự hủy hoại của phiền não,
Nêu lên sự lừa dối của chướng ma,
Tuyên thuyết bản chất hãi hùng của luân hồi,
Và hướng dẫn con đường vô ngại.

---

[1]BA320 *Salyaka-parivarta,* P813: 263.2.1-2, 263.3.1-4.
[2]BA321 *Śata-pañcāśataka-nāma-stotra,* P2038,56.3.4-5.

Hỡi Đấng Từ Bi, việc ước mong giúp đỡ,
Người tiến hành vì lợi ích chúng sinh,
Liệu còn điều gì khác lợi lạc,
Người chưa thực hiện cho chúng con?

Và trong tác phẩm *Tán Tụng Vinh Danh Thế Tôn:*[1]

Liệu còn có vấn đề nào
Mà Người không thể dẫn dắt chúng sinh?
Liệu còn điều thù thắng nào
Mà Người không thể dành tặng thế gian?

Đoạn văn vừa rồi đã tóm lược phương thức quán chiếu về đức Phật. Nếu quý vị quán chiếu bằng nhiều cách, niềm tin của quý vị cũng sẽ khởi sinh theo nhiều cách khác nhau. Quý vị càng quán chiếu nhiều bao nhiêu thì niềm tin của quý vị càng mạnh mẽ và bền bỉ bấy nhiêu. Cùng một cách áp dụng tương tự như vậy đối với việc quán chiếu về những phẩm hạnh tốt của hai ngôi bảo còn lại {là Pháp Bảo và Tăng Bảo}.

Khi đã đạt sự chắc chắn bằng việc thiền quán theo phương thức này, quý vị sẽ hiểu rằng những kinh điển và luận giải chính là các hướng dẫn, hầu hết trong số đó huấn thị về những phẩm hạnh tốt của ba nơi nương tựa. Những người từ chối việc thiền quán phân tích như một sự tu tập, nghĩ rằng điều đó chỉ đơn thuần là khái niệm, tự tách biệt bản thân ra khỏi nhiều phương pháp tích lũy công đức và xua tan sự ngăn che. Vì vậy, hãy nhận thức rằng sự chối bỏ ấy chính là trở ngại lớn cho việc tận dụng tiềm năng vô hạn của một đời sống an lạc và đầy thuận duyên.

Càng thực tập những điều này nhiều, tâm thức quý vị sẽ ngày càng trở nên quen thuộc với chúng, và quý vị sẽ càng thực tập dễ dàng hơn với những điều ban đầu mình từng cho là khó khăn để học hỏi. Quý vị sẽ tăng trưởng tâm Bồ-đề và tư duy rằng: "Tôi

---

[1]BA322 *Varṇārha-varṇa-stotra,* P2029:46.2.2.

cũng nên đạt được Phật quả, giống như vị Phật mà tôi tưởng nhớ". Quý vị sẽ thấy các thị hiện của đức Phật cả ngày và đêm. [139] Dù có đau khổ lúc chết đến mức nào, thì quý vị cũng sẽ không đánh mất sự nhớ tưởng về đức Phật. Tác phẩm *Định Vương kinh* nói rằng:[1]

> Ta chỉ dẫn các ngươi
> Và nên nhận hiểu rằng:
> Tâm thức con người sẽ tiếp thụ những điều
> Ở mức độ mà họ quán chiếu chúng.
>
> Vì vậy, hãy tưởng nhớ đấng Đạo sư Mâu-ni
> Như đang có tư thế và trí tuệ tối thượng vô hạn của bậc điều ngự.
> Nếu bản thân ngươi thường làm quen với nhớ tưởng này,
> Tâm thức ngươi sẽ tiếp thụ điều ấy.
>
> Ngươi sẽ khát khao trí tuệ siêu phàm của bậc thánh
> Cho dù đang đứng, đi, ngồi hay đang tựa.
> Bởi bản thân ngươi muốn thành bậc điều ngự tối thượng thế gian,
> Ngươi sẽ luôn cầu nguyện ước mong giác ngộ.

Và tương tự như vậy:

> Thường xuyên nguyện cầu đến chư Phật
> Với thân khẩu ý trong niềm tin rõ ràng.
> Tạo duyên cho dòng tâm thức theo phương cách này,
> Ngươi sẽ luôn thấy vị Hộ trì Thế gian.
>
> Nếu ngươi khổ do tiếp cận cái chết
> Trong nỗi buồn phiền và trong bệnh tật

---

[1]BA323 SR: 4.16-18,4.20-21; P795: 278.2.3-5,278.2.6-7.

> Niềm tưởng nhớ đức Phật sẽ không bị mất;
> Sẽ không bị xóa bởi nỗi khổ của ngươi.

Bo-do-wa đã nói:

> Nếu liên tục quán chiếu về những phẩm hạnh tốt của đức Phật, quý vị sẽ nhận được hỷ lạc tương xứng với sức mạnh của lòng tin và sự thanh tịnh trong tâm thức quý vị. Bởi đạt được sự chắc chắn về chúng, quý vị sẽ quy y một cách tự nguyện từ đáy lòng và điều phục bản thân theo giới luật quy y. Và rồi tất cả mọi điều quý vị thực hiện đều sẽ trở thành sự thực hành giáo pháp.
>
> Người ta nói rằng chúng ta trân trọng tri thức của đức Phật thậm chí còn kém hơn những lời phán của một thầy bói trúng. Nếu một ông thầy bói đáng tin phán rằng: "Ta biết là năm nay ngươi sẽ không phải đối mặt với những rắc rối nào cả", chúng ta sẽ thấy nhẹ nhõm. Nếu ông ấy nói: "Năm nay ngươi sẽ gặp phải nhiều vấn đề - hãy làm điều này, và không làm điều kia", chúng ta sẽ nỗ lực làm theo lời khuyên này. Nếu chúng ta không làm, chúng ta sẽ nghĩ rằng: "Tôi đã không nghe theo lời ông ấy", và cảm thấy lo lắng. Nhưng khi đức Phật dạy: "Các ngươi nên từ bỏ điều này; các ngươi nên tu tập điều này", thì bản thân chúng ta có cam kết thực hiện những lời huấn thị này không? Chúng ta có lo âu nếu chúng ta chẳng làm theo hay không? [140] Hay chúng ta nói rằng: "Vâng, lời giáo huấn đã dạy như thế, nhưng hiện giờ trong những hoàn cảnh này, tôi không thể làm theo – thay vào đó tôi phải làm thế này", và hoàn toàn từ bỏ lời dạy của đức Phật, cứ tiếp tục thẳng hướng làm theo ý chúng ta với sự bất chấp xem thường?

Nếu như không kiểm chứng tâm thức của mình, quý vị sẽ thấy hài lòng. Nếu quý vị không bị sự hời hợt dẫn lạc lối, thì hãy nhìn sâu vào tâm thức của mình và quán chiếu cẩn thận: "Tình trạng này thật là đáng khinh".

Vì vậy, hãy liên tục quán chiếu về những phẩm hạnh tốt của đức Phật, và nỗ lực đạt đến sự chắc chắn từ sâu thẳm con tim của quý vị. Một khi đạt được điều này, quý vị tiến đến sự thực hành rất cốt lõi về quy y, bởi quý vị sẽ đạt được sự xác quyết đối với giáo pháp mà từ đó đức Phật đã khởi lên, và tăng đoàn đã thực hành theo giáo pháp. Không có điều này, thì không có tu tập quy y nào chuyển hóa được tâm thức của quý vị chứ chưa đề cập đến những lộ trình khác.

2” Những phẩm hạnh diệu hảo của Pháp

Một khi quý vị đã tôn kính đức Phật như nguyên nhân chính yếu của mình, tiếp đến quý vị nên tưởng nhớ đến Pháp bảo như sau: “Đức Phật có những phẩm hạnh tốt vô biên, tất cả đều sinh khởi từ việc thiền quán và giác ngộ cả những giáo pháp bằng lời nói lẫn những giáo pháp được đưa vào tu tập. Nghĩa là, Người đã thực chứng các đoạn diệt đích thực, bằng cách ấy loại trừ những sai lầm, và thiền quán trên những lộ trình đúng, bằng cách ấy tăng trưởng những phẩm hạnh tốt”. Tác phẩm *Pháp Tập Kinh* nói rằng:[1]

> Các vị Phật Thế Tôn sở hữu vô lượng những phẩm hạnh tốt. Những phẩm hạnh này được sinh khởi từ giáo pháp, từ sự tu tập giáo pháp một cách thích hợp. Giáo pháp tạo ra và chi phối chúng. Chúng sinh khởi từ giáo pháp và ở trong nội hàm của giáo pháp. Chúng phụ thuộc vào giáo pháp, và giáo pháp sinh ra chúng.

3” Những phẩm hạnh tốt của Tăng đoàn

Vị thủ tọa trong Tăng đoàn là những bậc Tôn giả. Hãy tư duy về họ dưới ánh sáng chánh niệm của họ về những phẩm chất ưu

---

[1] BA424 *Ārya-dharma-saṃgīti-nāma-mahāyānā-sūtra,* P904: 23.4.6-7. Bản Sankrit xuất hiện trong Vaidya 1960b: 171.

việt của giáo pháp và sự thực tập giáo pháp một cách thích hợp của họ. Trong tác phẩm *Pháp Tập Kinh*:[1]

> Hãy tư duy rằng: "Tăng đoàn giảng dạy giáo pháp, tu tập và quán chiếu chúng. Tăng đoàn là tầm ảnh hưởng của giáo pháp. Họ giữ gìn duy trì giáo pháp, giao phó bản thân cho giáo pháp, thờ phụng giáo pháp, và bản thân họ thực hành giáo pháp. [141] Họ lấy giáo pháp làm giới hành của họ, và là người thực hành giáo pháp thù thắng nhất. Họ vốn mang chân thật tánh và thanh tịnh. Họ được thiên phú phẩm hạnh từ bi và có tấm lòng đại bi. Họ luôn có được nơi cô tịch làm chốn hoạt động, luôn tiếp thụ lời huấn thị và luôn thực hành đức hạnh.

b" Quy y thông qua hiểu biết những đặc thù

Theo tác phẩm *Quyết Định Yếu Luận*,[2] quý vị sẽ quy y sau khi hiểu biết những đặc thù của ba ngôi báu.

1" Đặc thù dựa vào những đặc tính danh định của Tam Bảo
Phật bảo mang đặc tánh danh định của sự giác ngộ trọn vẹn và toàn hảo. Pháp bảo mang đặc tính danh định là chúng được sinh khởi từ Phật bảo. Tăng bảo mang đặc tính danh định của việc thực hành đúng đắn nhờ các giáo huấn cá nhân.

2" Đặc thù dựa vào những hoạt động giác ngộ của Tam Bảo
Hoạt động giác ngộ của đức Phật là ban cho những bài thuyết pháp. Hoạt động giác ngộ của giáo pháp tập trung vào việc nhổ tận gốc phiền não và đau khổ. Hoạt động giác ngộ của Tăng đoàn là việc thúc đẩy sự tinh tấn.

3" Đặc thù dựa vào lòng thành kính

---

[1] BA325 Ibid., Vaidya 1960b: 172; P904: 24.2.1-3.
[2] BA326 Vs, P5539: 17.3.2-17.4.2.

Quý vị nên cảm kích đức Phật như một vị đáng tôn kính và phụng sự. Quý vị nên cảm kích giáo pháp như là điều để giác ngộ. Quý vị nên cảm kích Tăng đoàn như là người quý vị nên kết giao bởi họ có những đức tính tương tự với bản thân quý vị.

4" Đặc thù dựa vào việc thực tập

Quý vị nên tôn kính và phụng sự đức Phật. Quý vị cần trở nên quen thuộc với giáo pháp bằng cách áp dụng bản thân vào tu tập du-già. Quý vị nên nuôi dưỡng mối liên hệ với Tăng đoàn thông qua việc chia sẻ giáo pháp và vật dụng.

5" Đặc thù dựa vào việc hồi tưởng

Quý vị nên nhớ tưởng đến những phẩm hạnh tốt của từng ngôi Tam Bảo bằng cách đọc tụng "Vì vậy, đức Thế Tôn…"[1]

6" Đặc thù dựa vào cách thức của Tam bảo làm tăng trưởng công đức

Công đức vô thượng sẽ được tăng trưởng nhờ sự tác động của con người hay giáo pháp. Đức Phật và Tăng đoàn là điển hình cho điều đầu tiên. Quý vị cũng có thể tăng trưởng công đức dựa vào một người hay nhiều người. Tăng đoàn là điển hình cho điều sau bởi yêu cầu cần có {ít nhất} bốn vị tu sĩ. [142]

c" Quy y thông qua nguyện lực

Theo tác phẩm *Luận giải Giới Luật Kinh* của Pháp Hữu,[2] {skt. Dharmamitra} quy y thông qua nguyện lực mang ý nghĩa tán thành đức Phật là một vị đạo sư để quy y, giáo pháp – niết bàn – là nơi quy y thực thụ, và Tăng đoàn là những vị hỗ trợ quý vị trên con đường quy y.

---

[1]BA327 Đoạn này là khởi đầu tác phẩm *Ārya-buddhamismṛti* hay 'Phngs *pa sang rgyas rjes* su *dran pa* (*Nhớ tưởng đức Thế Tôn*), P5433: 247.4.7. Tác phẩm bắt đầu với, *"'Di Itar bcom Idan 'das de ni..."*

[2]BA328 *Vynaya-sūtra-tika*, P5622, vols. 124-126.

d" Quy y bằng cách khước từ sự nương tựa vào những đối tượng khác

Quy y bằng cách khước từ sự nương tựa vào những đối tượng khác mang ý nghĩa là trước tiên hãy hiểu biết về các khác biệt trong giá trị giữa những vị đạo sư, những giáo pháp và những đệ tử Phật giáo với các đạo sư, giáo pháp và đệ tử không phải Phật giáo, để sau đó quý vị sẽ duy trì Tam Bảo là nơi nương tựa duy nhất, khước từ các đạo sư, giáo pháp và đệ tử không phù hợp với Tam Bảo. Sự khác biệt giữa những vị thầy Phật giáo và không phải Phật giáo, v.v, được diễn giải như sau.

Sự khác biệt của vị đạo sư: Đức Phật không có khiếm khuyết và mang những phẩm hạnh toàn hảo, nhưng những vị thầy của các tôn giáo khác thì ngược với điều này. Tác phẩm *Thù Thắng Tán Dương* của Diệu Tất Đạt Thánh {skt. Udbhaṭasiddhasvāmin} nói rằng:[1]

> Từ bỏ những vị thầy khác,
> Con nương tựa Người, hỡi đức Thế Tôn.
> Nếu ai hỏi vì sao, đó là bởi
> Người không khiếm khuyết, có muôn phẩm hạnh.

Và tương tự:

> Càng quán chiếu thật nhiều
> Vào những đạo khác, phi Phật giáo
> Niềm tin của con càng dâng trào
> Đặt vào đấng Hộ trì chúng sinh.
> Tâm thức họ bị hủy hoại
> Bởi sai lầm của những giáo lý
> Do người không toàn trí đưa ra.
> Những ai bị hủy hoại tâm thức
> Không thể thấy được Người,
> Vị đạo sư không khiếm khuyết.

---

[1] BA329 *Viśeṣa-stava,* P2001: 1.2.3-4,4.2.6-7.

Sự khác biệt của giáo pháp: Giáo pháp của đấng Điều ngự cho phép quý vị đạt đến mục tiêu hỷ lạc thông qua một lộ trình an lạc. Giáo pháp ấy ngăn chặn dòng luân hồi, xóa tan những phiền não, không dẫn những ai ước mong giải thoát đi lạc lối, hoàn toàn đức hạnh và dẹp bỏ những khiếm khuyết. Những giáo pháp không thuộc Phật giáo thì ngược lại. Trong tác phẩm *Thù Thắng Tán Dương*:[1]

Lời Người dạy khiến chúng sinh
Đạt hỷ lạc trong vui sướng;
Vì vậy, hỡi vị Sư Tử Hống,
Kẻ thông minh tin cậy đạo Người. [143]

Và tương tự, trong tác phẩm *Tán Tụng Vinh Danh Thế Tôn:*[2]
Sự khác nhau giữa lời huấn thị
Của vị Anh hùng và kẻ khác:
Lời Người dạy cần được tiếp thu
Lời người khác phải nên từ bỏ;
Lời Người thanh tịnh, lời khác nhiễm ô.

Lời của Người hoàn toàn thực tiễn
Lời người khác sai đường lạc lối
Các ngươi cần thêm khác biệt nào
Giữa lời Người và lời kẻ khác?

Lời của Người đức hạnh thanh tịnh;
Lời khác chỉ tạo thêm chướng ngăn
Các ngươi cần thêm khác biệt nào
Giữa lời Người và lời kẻ khác?

[1]BA330 Ibid., P2001:4.2.8.
[2]BA331 *Varṇārha-varṇa-stotra,* P2029: 45.3.5-8.

Lời của Người thuần khiết thanh tịnh
Những lời khác vẩn đục nhiễm ô
Đấng Hộ trì, đó là sự khác,
Giữa lời Người và lời thế gian.

Qua lời trích dẫn này, quý vị cũng có thể hiểu biết được đặc thù của Tăng đoàn.

Chương 12: Giới Quy Y

4’ Sau khi quy y, các giai đoạn giữ giới

a” Các giới này được ghi lại như thế nào trong *Quyết Định Yếu Luận*

1” Tập hợp phân chi thứ nhất

(a) Nương tựa nơi bậc xuất chúng

(b) Lắng nghe giáo pháp siêu việt

(c) Định tâm đúng mức vào các giáo pháp này

(d) Trau dồi thực hành tương hợp với giáo pháp

2” Tập hợp phân chi thứ hai

(a) Đừng kích thích các giác quan

(b) Thọ giới một cách đúng đắn

(c) Có lòng bi mẫn đối với chúng sinh

(d) Gắng sức cúng dường định kỳ lên Tam Bảo

b” Các giới này được trình bày như thế nào trong truyền thống khẩu truyền

1” Giới đặc biệt

(a) Giới cấm

(b) Giới tập quán

2” Các giới tổng quát

(a) Bằng cách nhớ lại những điểm ưu việt và những phẩm hạnh cao quý của Tam Bảo, không ngừng quy y

(b) Bằng cách nhớ lại lòng từ quảng đại của Tam Bảo, nỗ lực thờ phụng Tam Bảo không ngừng và dâng lên Tam Bảo miếng ăn, thức uống trước tiên

(c) Khiến các chúng sinh khác được thuần thục trong cách hành trì này bằng cách thương xót chiếu cố đến họ

(d) Bất cứ làm việc gì với bất cứ mục đích gì, cúng dường và khẩn cầu Tam Bảo, từ bỏ mọi phương pháp thế gian khác

(e) Sau khi đã hiểu những lợi ích, quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm

(i) Những lợi ích được trình bày trong *Quyết Định Yếu Luận*

(a’) Tập hợp đầu tiên gồm bốn lợi ích

(1’) Tạo được rất nhiều phước đức

(2’) Được hỷ lạc và hỷ lạc tối thượng

(3’) Đạt được định

(4’) Đạt được sự thanh tịnh

(b’) Tập hợp thứ hai gồm bốn lợi ích

(1’) Sẽ nhận được nhiều hộ trì

(2’) Làm giảm, chấm dứt và hoàn toàn tiêu trừ mọi ngăn che xuất phát từ niềm tin không chân chính

(3’) Được liệt vào bậc xuất chúng, người thực sự thành tựu tình trạng siêu phàm

(4’) Làm vui lòng và được sự chấp thuận của thầy và bạn đạo, và của chư thần hoan hỷ nơi giáo pháp

(ii) Những lợi ích được trình bày trong các chỉ dạy riêng

(a’) Được kể là Phật tử

(b’) Xứng đáng được thọ trì tất cả các giới

(c’) Làm giảm và diệt trừ những ngăn che do nghiệp báo đã tích lũy trước đây

(d’) Tích lũy được rất nhiều phước đức

(e’) Không bị rơi vào các cõi khổ

(f’) Không bị các chướng ngại nhân hoặc phi nhân ngăn trở

(g’) Thành tựu mọi điều ước muốn

(h’) Mau chóng đạt được Phật quả

(i’) Giữ gìn quy y và không từ bỏ Tam Bảo ngay cả khi nói đùa hoặc phải mất mạng

4’ Các giai đoạn giữ giới sau khi quy y

Giới được giải thích bằng hai cách:

1. Cách thức giới được trình bày trong *Quyết Định Yếu Luận*
2. Cách thức giới được trình bày trong truyền thống khẩu truyền

a” Giới được trình bày như thế nào trong *Quyết Định Yếu Luận*[1]

Ở đây giới được giải thích bằng hai tập hợp 2 nhóm nhỏ

1” Tập hợp phân chi thứ nhất

(a) Nương tựa nơi bậc thiện nhân

Như đã giải thích trước đây, quý vị nương tựa nơi các bậc thiện sư khi quý vị thấy các vị thầy này là nguồn gốc của tất cả các phẩm hạnh cao quý, bởi vì quý vị đã quy y Đức Phật do đó quý vị tôn dương vị thầy dẫn đường làm chỗ quy y. Thực hành tương hợp với điều này là thực sự nương tựa vào vị thầy dạy đạo.

(b) Lắng nghe giáo pháp siêu việt, và (c) Định tâm đúng mức vào các giáo pháp này

Quý vị nên nghe bất cứ những gì thích hợp trong kinh điển và những giảng dạy tương tự. Đây là những giáo pháp siêu việt bởi vì Đức Phật và các đệ tử đã giảng giải. Thêm vào đó, hãy tập trung sự chú ý cố định vào bất cứ những gì giúp xua tan những phiền não, bởi vì quý vị đã học giáo lý về quy y và như thế đã nhận trách nhiệm để thực chứng được cả các giáo pháp truyền khẩu lẫn các giáo pháp được chứng ngộ. Hành trì tương hợp với điều này là lắng nghe và định tâm đúng mức vào giáo pháp siêu việt.

(d) Tu tập tương hợp với giáo pháp

---

[1]BA332 Vs, P5539: 17.2.4-5; cf. phần sau này: LRCM: 156.19.

Quý vị nên thực hành theo những giảng dạy về giải thoát tối hậu {niết-bàn}. Khi quý vị đến với tăng đoàn để quy y, như thế quý vị đã coi những người cùng đi trên con đường giải thoát là bạn đồng hành vốn đi trên lộ trình đến niết-bàn. [144] Hành trì phù hợp với điều này là việc tu tập theo cách thức của người có quyết ý giải thoát.

2" Tập hợp phân chi thứ hai

(a) Đừng khích động các căn

Khi các giác quan lôi kéo tâm lơ đễnh tới các đối tượng bên ngoài, quý vị phải coi sự khích động liên quan đến đối tượng giác quan này là một lầm lỗi, và thu nhiếp tâm lại.

(b) Thọ lãnh đúng các giới

Quý vị cần bắt tay thực hành các tu tập mà Đức Phật đã đề ra – càng nhiều càng tốt

(c) Có lòng thương xót đối với chúng sinh

Điểm nổi bật trong giáo pháp của Đấng Điều Ngự là lòng thương xót. Do đó, một khi quý vị đã quy y giáo pháp của ngài, quý vị cũng phải có lòng thương xót đối với chúng sinh và từ bỏ việc gây hại chúng sinh.

(d) Gắng sức cúng dường định kỳ lên Tam Bảo

Mỗi ngày quý vị nên cúng dường lên Tam Bảo.

b" Các giới này được trình bày như thế nào trong truyền thống khẩu truyền

1" Giới đặc biệt

Những giới này được giải thích dưới dạng giới cấm và giới tập quán

(a) Giới cấm

Kinh Đại Bát-niết-bàn nói:[1]

> Ai quy y Tam Bảo
> Sẽ tới gần bậc chân đức hạnh;
> Những người ấy không bao giờ
> Quy y thần linh nào khác.
>
> Ai quy y Giáo Pháp tối thượng
> Không nuôi dưỡng ý nghĩ đả thương, giết hại.
> Ai quy y Tăng Già
> Không thân cận các triết gia ngoại đạo

Như thế, có ba giới cấm: không quy y nơi các thần linh khác, thôi không làm hại và dứt bỏ ác tâm đối với các chúng sinh, không thân cận các triết gia ngoại đạo.

Không quy nơi các thần linh khác được giải thích như sau: bởi vì quý vị không tôn sùng những thần thể thế gian như Hắc Thiên (skt. Rudra) {thần gió bão} và Tỳ Ni Thiên (skt. Viṣṇu) {vị thánh tối cao trong đạo Bà-la-môn} làm chỗ quy y tối hậu, huống chi phải nhắc đến long thần {skt. Naga} và những thần địa phương vốn chỉ là quỷ đói? Điều không chính đáng là phó thác bản thân mình cho những thần linh này mà không có niềm tin trọn vẹn nơi ba quy y {Phật, Pháp và Tăng}, điều đúng đắn là chỉ tìm sự phù trợ của những thần linh này vì một mục đích tôn giáo tạm thời nào đó; chẳng hạn, cũng giống như quý vị tìm sự trợ giúp của một mạnh thường quân để có phương tiện sinh sống, hoặc đi bác sĩ để chữa trị một căn bệnh. [145]

Giới cấm thứ hai đòi hỏi phải kiềm chế không làm hại hoặc thương tổn các chúng sinh bằng ý nghĩ hoặc hành động. Điều này bao gồm các hành động đối với người và loài vật, chẳng hạn như đánh đập, trói buộc, cầm tù, xỏ mũi, và bắt khiêng chở quá sức, v.v.... Giới cấm thứ ba đòi hỏi không được tán đồng với

[1]BA333 *Mahāparinirvāṇa-sūtra* V787:184.1.1-2.

những người không tin Tam Bảo là chốn đáng quy y và những người phủ nhận Tam Bảo.

(a) Giới tập quán

Có ba giới tập quán. Giới đầu tiên là xem hình tượng Phật là những đối tượng tôn kính – coi hình tượng như chính bản thân đấng Đạo Sư vậy – không vạch ra những lỗi lầm của các hình tượng bất kể phẩm chất của chúng, và không bày tỏ sự bất kính hoặc đối xử khinh thường bằng cách để hình tượng ở những chỗ thiếu tôn nghiêm, hoặc đem cầm cố hình tượng, v.v.. Tác phẩm *Bằng Hữu Thư* viết:

> Cũng như người thông thái phụng thờ hình tượng của đấng Thiện Thệ,
> Bất kể hình tượng đó được làm bằng vật liệu gì, dù ngay cả bằng gỗ…

Giới Luật Phân Giải Luận[1] kể lại rằng Mānavakapila, người đã dùng mười tám cách khác nhau để phỉ báng cộng đồng những nhà thiện tri thức và những bậc vô lậu học {không còn gì để học} – nói những lời, chẳng hạn như: "Ngươi biết gì về giáo pháp hoặc phi giáo pháp, gã Đầu Voi?" – tái sinh thành một con cá kỳ quái gớm ghiếc với 18 cái đầu khác nhau, mãi làm thân thú vật từ thời Phật Ca-diếp {skt. Kāśyapa} tới thời Vua của dòng tộc Thích-ca [Đức Phật]. *Cơ Sở Giới Luật Tạp Luận* (skt. *Vynaya-kṣudraka-vastsu*)[2] kể lại sau khi đấng Đạo Sư Câu-Lưu-

---

[1]BA335 *Vinaya-vibhaṅga* {Phân Giải Về Giới Luật} (*Lung mam 'byed*), P1032: 205.2.7-8.

[2]BA336 *Vynaya-kṣudraka-vastsu* (Lung phran tshegs) (Những phần nhỏ hơn của truyền thống này) là phần 3 của Luật Tạng. Chúng ta cũng thấy câu chuyện này trong mDzang lun zhe bya ba'i mdo (Dama-mūko-nāma-sūtra {Hiền Ngu Kinh}), P1008:106.3.6-107.1.3, ở đó tên nhà vua là Kri Kri, chứ không phải Carumat.

Tôn Đại Phật {skt. Krakucchanda}[1] nhập niết-bàn, Vua Karumat ra lệnh xây một đại bảo tháp. Một người thợ rủa bảo tháp hai lần, thốt lời: "Chúng ta sẽ không bao giờ hoàn thành được một tháp lớn như thế này!" [146] Sau đó, khi bảo tháp đã hoàn thành mỹ lệ, ông ta ân hận về những lời rủa của mình và dùng tiền lương để làm một cái chuông bằng vàng rồi an trí trên bảo tháp. Kết quả ông ta tái sinh thành Supriyavat {Diệu Âm}, với làn da xấu xí và thân hình nhỏ thó, nhưng có giọng nói tuyệt vời. Như thế, quý vị không bao giờ nên tranh cãi về phẩm chất của hình tượng, khinh thường người khác vì họ sử dụng vật liệu tốt để làm hình tượng và những điều tương tự như vậy hoặc vì họ làm hình tượng to lớn, làm nản lòng và khiến những người xây cất không hoàn tất được công việc, và những điều tương tự như vậy.
Chuyện kể rằng đại hành giả du-già [Chang-Chup-Rin-Chen] có lần đưa pho tượng Văn–thù-sư-lợi cho Trưởng Lão để xem xét. Vị hành giả du-già hỏi: "Pho tượng này tốt ra sao? Nếu tốt, tôi sẽ mua bằng bốn đồng tiền vàng mà Rong-ba-gar-gay-wa (Rong-pa-mgar-dge-ba) đã cho tôi". Trưởng Lão trả lời: "Thân ngài tôn giả Văn-thù-sư-lợi không có khuyết điểm nào – người thợ điêu khắc khả năng vào bậc trung", rồi đặt pho tượng lên đầu. Người ta nói Trưởng Lão đều làm như vậy với mọi hình tượng đã hoàn tất.
Giới cấm tập quán thứ hai là không bao giờ tỏ lòng bất kính đối với những bài viết về các giáo pháp, ngay cả với các bài chỉ vỏn

[1]Câu-lưu-tôn Phật là vị phật thứ tư trong bảy vị Phật quá khứ được mô tả trong *Trường A-hàm Kinh* (skt. Dīrgha *Āgama* – nghĩa là thánh điển dài), *Thất Bộ Phật Kinh* và các văn điển Phật giáo khác. Ba vị Phật đầu được biết là đã thị hiện trong thời Trang Nghiêm Kiếp (skt. Vyūha Kalpa) tức là kiếp lượng trước kiếp lượng hiện tại bao gồm các vị Phật là Câu-lưu-tôn (skt. Krakucchanda), Câu-na-hàm-mâu-ni (skt. Kanakamuni), Ca-diếp (skt. Kashyapa), và vị Phật thứ tư chính là đức Thích-ca-mâu-ni (skt. Shakyamuni) là vị phật thuộc về thời Hiền Kiếp (skt. Bhadrā Kalpa). (Wise Kalpa. Soka Gakkai International. SGI Dictionary of Buddhism. <http://www.sgilibrary.org/>. Truy cập 31/05/2011).

vẹn có bốn chữ mà thôi. Hơn nữa, quý vị không nên đem cầm cố kinh sách, coi kinh sách như hàng hóa, để kinh sách trên đất trơ trụi hoặc ở những chỗ thiếu trang trọng, mang kinh sách cùng với giày dép, dẫm lên kinh sách, v.v. Hãy đối xử với kinh sách bằng tấm lòng tôn kính, như kinh sách chính là Pháp Bảo vậy. Người ta kể rằng bất cứ khi nào Geshe Jen-Nga-Wa thấy có người cầm kinh sách, ông luôn đứng dậy, chắp hai tay lại ở đằng trước, cử chỉ cung kính. Ở cuối đời, khi không thể đứng lên được nữa, ông chắp hai tay lại. Người ta cũng kể rằng Trưởng Lão có lần gặp một hành giả mật chú ở Nga-ri, người mà lúc đầu từ chối không chịu nghe Trưởng Lão giảng dạy. Tuy nhiên, một ngày kia Trưởng Lão chứng kiến một người sao chép các bản viết tay chà xát mảnh đá răng từ răng người này vào một trang sách giáo pháp. Không thể chịu nổi, ngài la lên: "Này! Đừng làm như vậy, đừng làm như vậy!" – kết quả của việc làm này là hành giả mật chú khởi được niềm tin nơi Trưởng Lão và chịu nghe Trưởng Lão giảng dạy. Hơn thế nữa, Sha-ra-wa nói: "Chúng ta cứ đùa cợt lên giáo pháp bằng nhiều cách. Tỏ lòng bất kính đối với giáo pháp và các vị thầy dạy giáo pháp làm tiêu tan trí tuệ của chúng ta. Hiện tại chúng ta đã quá đủ ngu dại rồi - đừng tạo thêm sự ngu dại nữa! Nếu chúng ta thành ngu dại hơn, chúng ta sẽ có thể làm được gì?"

Giới tập quán thứ ba là không bao giờ chửi rủa hoặc khinh thị tăng ni, những người từ bỏ thế tục, hoặc những người chỉ mang những biểu tượng của người thực hành đức hạnh [người trang phục giống như tăng hoặc ni mà không thọ giới]. Quý vị cũng không thể xử sự như trên với những vật chỉ là biểu tượng [một mảnh cà-sa] của những hành giả này. Không bao giờ, dù bằng bất cứ cách nào, tách mình và người khác thành những phe nhóm đối nghịch và coi người kia như thù địch. [147] Đối với tăng ni, luôn luôn xử sự với lòng tôn kính như thể chính họ là Tăng Bảo vậy.

Thâm Tâm Cảnh Tỉnh Kinh nói:[1]

> Những ai cư trú trong rừng, muốn những phẩm hạnh tốt lành,
> Không nên xét nét lỗi lầm của người khác.
> Họ không nên nghĩ,
> "Tôi siêu đẳng; tôi tốt nhất"-
>
> Lòng cao ngạo như vậy là cội rễ của mọi điều bất trị.
> Đừng khinh thị những tăng sĩ thấp hơn mình,
> Bằng không trong một đại kiếp nữa ngươi cũng không được giải thoát.
> Đó là đường lối của giáo pháp này.

Quý vị phải tự rèn luyện mình để thực hành giống như Đạo Sư Tôn Giả [Drom-dön-ba] và Nal-jor-ba-chen-bo, khi thấy dù chỉ một mảnh vải vàng trên đường, những vị này sẽ không đạp lên mà sẽ phủi sạch bụi trên mảnh vải đó rồi mang tới để ở một chỗ sạch sẽ. Bởi vì, quý vị tôn kính Tam Bảo bao nhiêu thì các chúng sinh cũng sẽ kính trọng quý vị bấy nhiêu. *Định Vương Kinh:* [2]

> Ngươi sẽ nhận được một quả tương tự như
> Các loại nghiệp ngươi làm.

2" Giới tổng quát

Có sáu giới tổng quát:
1. Bằng cách nhớ lại những khác biệt và những phẩm chất cao quý của Tam Bảo,
hãy tiếp tục quy y lặp lại không ngừng.

---

[1]BA337 *Adhyāśaya-saṃcodana-nāma-mahāyānā-sūtra*, {*Thâm Tâm Cảnh Tỉnh Đại Thừa Kinh*} P760: 59.4.2-4 Skt. Có trong Vaidya 1960b: 62-63.

[2]BA338 SR: 24.41ab;P795:308.4.6-7.

2. Bằng cách nhớ lại lòng từ quảng đại của Tam Bảo, nỗ lực thờ phụng Tam Bảo không ngừng và dâng lên Tam Bảo miếng ăn, thức uống đầu tiên.
3. Khiến các chúng sinh khác xác lập cách hành trì này bằng cách chiếu cố đến họ với lòng bi mẫn.
4. Bất cứ làm việc gì, và bất cứ vì mục đích gì, hãy cúng dường và khẩn cầu Tam Bảo, từ bỏ mọi phương pháp thế tục khác.
5. Sau khi đã hiểu những lợi ích, hãy quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm.
6. Giữ gìn quy y và không từ bỏ Tam Bảo ngay cả khi đùa giỡn hoặc khi phải mất mạng.

(a) Bằng cách nhớ lại những khác biệt và những phẩm chất cao quý của Tam Bảo, quy y đi quy y lại không ngừng

Như đã giải thích trước đây, quý vị phải lặp đi lặp lại trong trí nhớ những điểm khác biệt giữa những người không phải là Phật tử và Phật tử, những phân biệt bên trong Tam Bảo, và những phẩm chất cao quý của Tam Bảo.

(b) Bằng cách nhớ lại lòng từ quảng đại của Tam Bảo, nỗ lực thờ phụng Tam Bảo không ngừng và dâng lên Tam Bảo miếng ăn, thức uống đầu tiên

Định Vương Kinh dạy:[1]

> Mặc dù nhờ nơi công đức của các Đức Phật mà có được thức ăn,
> Những người ngây dại như trẻ con không đền đáp lại lòng từ đó.

Như thế, biết rằng mọi hạnh phúc tạm thời và điều tốt lành chắc chắn mà quý vị được hưởng, được tượng trưng bằng thực phẩm, là do lòng từ của Tam Bảo, quý vị phải cúng dường với ý định đền đáp lại lòng từ đó.

---

[1]BA339 Ibid: 9.58cd;P795: 284.3.5-6.

Về việc cúng dường, quý vị có (1) các hành động cúng dường và (2) các thái độ. Mục thứ nhất bao gồm mười loại sau đây: [148]

1) *Cúng dường thân Đức Phật* có nghĩa là cúng dường lên sự biểu hiện thật sự của Đức Phật dưới dạng sắc tướng.
2) *Cúng dường bảo tháp* có nghĩa là vì Đức Phật quý vị cúng dường lên bảo tháp và làm những hành vi tương tự.
3) *Cúng dường một đối tượng cảm thấy được* có nghĩa là cúng dường lên hai đối tượng được đề cập ở trên khi các đối tượng này thị hiện ra trước các giác quan của chính quý vị.
4) *Cúng dường một đối tượng không cảm thấy được* để chỉ việc cúng dường dâng lên một Đức Phật hoặc *các bảo tháp* của Đức Phật này trong khi Đức Phật và bảo tháp không thật sự hiện diện ở đó, và vì tất cả các Đức Phật và bảo tháp mà cúng dường như vậy. Vì Đức Phật mà cúng dường lên một hoặc nhiều hình tượng và *các bảo tháp* sau khi Đức Phật đã nhập niết-bàn cũng được coi là cúng dường lên một đối tượng không lĩnh hội được {bất khả tư nghì}. Khi quý vị cúng dường một Đức Phật không lĩnh hội được hoặc *các bảo tháp* không lĩnh hội được của Đức Phật này, thì quý vị cũng đồng thời cúng dường lên cả hai đối tượng lĩnh hội được, bởi vì thực tại hoặc tánh Không của một thân Phật hoặc một bảo tháp là thực tại của tất cả thân Phật và các bảo tháp. Chuẩn mức thông thường là cúng dường lên cả đối tượng nhận lĩnh hội được và không lĩnh hội được với ý nghĩ: "Tôi cúng dường lên tất cả chư Phật trong ba đời và *các bảo tháp* trong mười phương vũ trụ vô biên". Người ta nói rằng cúng dường lên các đối tượng lĩnh hội được sẽ tạo ra phước đức to tát và cúng dường lên các đối tượng không lĩnh hội được sẽ tạo ra phước đức to tát hơn nữa; cúng dường lên tất cả Đức Phật và *bảo tháp* sẽ tạo ra phước đức to lớn hơn thế rất nhiều. Như vậy, điều quan trọng là khi quý vị cúng dường lên chỉ một Đức Phật hoặc hình tượng của ngài và những thứ tương tự, quý vị hãy nhớ tới tính bất khả phân của thực tại và phát ra ý

nghĩ là quý vị đang cúng dường lên tất cả Đức Phật, tất cả hình tượng.

5) *Cúng dường các món tự quý vị làm ra* những món cúng dường do chính tay quý vị làm ra. Đừng bảo người khác làm cho mình vì lười biếng, thờ ơ, hoặc cẩu thả.

6) *Những món cúng dường quý vị giúp người khác dâng cúng* để chỉ những món cúng dường mà quý vị, vì lòng từ bi, khiến người khác dâng cúng. Điều này xảy ra khi quý vị có một vài món nhỏ để cúng dường và quý vị nghĩ: "Những chúng sinh khổ não này, những người có ít phước đức và không có gì để cho cả, sẽ được hạnh phúc bằng cách cúng dường những phẩm vật này". Hơn nữa, phước đức từ những phẩm vật do quý vị và người khác mà quý vị giúp cúng dường được chia cho cả hai bên, sự khác biệt về tầm mức của những quả phước đức của ba điều này cũng tương tự như đã được bàn luận trên đây trong phần 4. [149]

7) *Các vật phẩm cúng dường của cải và việc làm* là những món cúng dường dâng lên một Đức Phật hoặc *bảo tháp* của Đức Phật bao gồm quần áo, thực phẩm, giường nằm, ghế ngồi, thuốc men, những vật cần thiết cá nhân, hương thơm, bột thơm và dầu xức, tràng hoa, âm nhạc, và các loại đèn khác nhau. Cũng có cúng dường lời nói kính ngưỡng, lễ lạy, đứng lên trước khi người khác đứng, hai tay chắp lại cung kính, các lời tán tụng, tỏ lòng tôn kính với tay chân và đầu đụng đất, và đi nhiễu theo chiều kim đồng hồ. Hơn nữa, có thể dâng lên những món cúng dường không bao giờ cạn kiệt như đồng ruộng, cũng như có thể cúng dường các món trang sức bằng kim hoàn, bông tai, vòng đeo tay, và những món tương tự. Ít nhất, quý vị có thể cúng dường chuông, tiền xu bằng bạc, hoặc những ống chỉ.

8) *Cúng dường rộng lớn* có nghĩa là cúng dường của cải và việc làm nói trên trong một thời gian lâu dài. Hơn nữa, những cúng dường này có bảy phẩm chất: dồi dào, tuyệt hảo, cả cảm thấy được và không cảm thấy được, do chính quý vị và người khác làm ra, được cúng dường với lòng hoan hỷ

xuất phát từ sâu trong tâm khảm, ước vọng nhiệt thành, và với phước đức được hồi hướng cho giác ngộ toàn hảo.

9) *Cúng dường không bị cấu nhiễm bởi các phiền não* là những cúng dường có sáu phẩm chất

(1) do chính tay quý vị làm, không bảo người khác làm vì khinh thị, cẩu thả, hoặc lười biếng; (2) hết lòng tôn kính; (3) không xao lãng tâm trí; (4) không vướng lụy phiền não trong ý nghĩa cúng dường không bị pha trộn với tham luyến và những thứ tương tự; (5) không trông chờ nhận được của cải và sự giúp đỡ của vua chúa và những nhân vật quyền thế có niềm tin nơi Đức Phật; và (6) với những món vật chất thích hợp đi kèm. Những món vật chất thích hợp đi kèm bao gồm bất cứ món gì không bị vướng nhiễm những thứ không thích hợp, cũng như bao gồm những hành vi thích đáng chẳng hạn như xoa một vật gì đó bằng dầu thuốc *bala* (*ba-bla*), nhúng vào trong bơ đã được lọc trong, đốt một chất nhựa thơm *gugul*, dâng hiến hoa *arka* màu trắng, v.v.... Nếu quý vị không tự mình chuẩn bị những phẩm vật cúng dường này hoặc không yêu cầu người khác cung cấp, thì quý vị phải hoan hỷ với tất cả các thứ cúng dường thích hợp hiện hữu trong khắp vũ trụ và dâng lên các Đức Như Lai, tưởng tượng những món này rộng lớn, tràn ngập khắp chốn, và vui mừng trong việc người khác cúng dường. [150] Đã cúng dường to lớn, vô lượng như vậy, quý vị sẽ chẳng khó khăn gì mà tích lũy được những món tư lương cần thiết để đạt giác ngộ. Hãy không ngừng nỗ lực làm việc này với tâm hài lòng, hạnh phúc. Như được đề cập trong *Bảo Vân Kinh* và *Tam Muội Hoa Nghiêm Mật Điển*[1] quý vị cũng có thể cúng bông hoa,

[1]BA340 *Ārya-ratna-megha-nāma-mahāyānā-sūtra*, {*Bảo Vân Đại Thừa Kinh* – nghĩa là Kinh Đại Thừa Về Mây Báu Vật} P897: 218.5.6-7; *Tri-samaya-vyūha-rāja-tantra* {còn có tên là Để-*lí Tam-muội-da Bất Động Tôn Thánh Giả Niệm Tụng Mật Pháp*}, P134: 101.2.8-101.3.3. Được trích dẫn trong Vaidya 1960b: 152, ở đây tên chỉ là Tri-*samaya-raja* {dịch: *Tam-muội Bảo*}.

trái cây, cây cối, châu báu, và những thứ tương tự vốn không thuộc về ai cả.

10) *Cúng dường tu tập* đòi hỏi tưởng nhớ bốn tâm vô lượng {Tứ Vô Lượng Tâm}, bốn điểm cô đọng của giáo pháp {Tứ Pháp Ấn} [(1) mọi hiện tượng cấu hợp {hiện tương có được do các duyên} đều vô thường, (2) mọi thứ cấu nhiễm đều khổ, (3) mọi hiện tượng đều vô ngã, và (4) niết-bàn là tịch tịnh và an lạc], ba quy y {Tam Quy}, và các ba-la-mật; ngưỡng mộ tánh Không thâm diệu và đặt tâm ở nơi đó mà không khởi ý niệm; điều phục tâm bằng giới luật; thiền quán và nỗ lực về các giác chi {các nhân tố của giác ngộ}, các ba-la-mật, và bốn cách thâu nhiếp đệ tử, thực hành tất cả những điểm này ít nhất cũng trong khoảng thời gian vắt sữa một con bò [mười tới mười lăm phút].

Cúng dường Tam Bảo mười thứ trên là cúng dường đầy đủ. Khía cạnh thứ hai của cúng dường, các thái độ, được trình bày như sau. Khi quý vị cúng dường mười thứ này, có sáu thái độ sẽ khiến cho kết quả của việc cúng dường dù chỉ một phẩm vật nhỏ lên bất kỳ đối tượng nào trong Tam Bảo cũng trở thành vô lượng. Quý vị nên cúng dường với ý nghĩ như sau:

(1) không có ruộng điền phước hạnh nào cao hơn;
(2) không có thí chủ {người cúng dường} nào cao hơn;
(3) ngài là đấng thiện hảo nhất trong tất cả mọi chúng sinh;
(4) ngài cực kỳ hy hữu, giống như hoa ưu đàm vậy;[1]
(5) bởi vì chỉ có một Đức Phật xuất hiện trong một tam thiên đại thiên thế giới, ngài là duy nhất; và
(6) ngài là nền tảng của mọi điều thiện lành cả ở thế gian lẫn xuất thế gian.

Tôi đã viết về mười loại cúng dường và sáu thái độ này như được trình bày trong *Bồ-Tát Địa*[1]

---

[1]BA341 Hoa ưu-đàm {skt. uḍumbara} là một loại hoa rất lớn và có hương thơm tỏa khắp. Hoa này ra đời khi Đức Phật đản sinh và biến mất khi Đức Phật nhập niết-bàn.

Quý vị nên luôn luôn cúng dường những thứ tốt nhất có thể được. Với hết khả năng của mình, cúng những món đặc biệt tốt vào những dịp cát tường và những ngày lễ. Hơn nữa, bởi vì quý vị thường xuyên phải ăn uống, hãy luôn luôn cúng dường phần ăn và phần thức uống đầu tiên. [151] Nếu quý vị làm việc này không sai chạy, quý vị sẽ dễ dàng thu thập được phước đức to lớn. Như thế, từ đáy lòng mình, quý vị hãy luôn luôn cúng dường phần đầu tiên của bất cứ món ăn thức uống nào, ngay cả nước nữa.
Hơn nữa, Sha-ra-wa nói:

> Đừng cúng dường những thứ như phô-ma ngọt đã mọc nấm và lá đã vàng úa, nhưng dùng những thứ quý vị có mà vẫn còn tốt. Cúng lược nước trà đầu tiên sẽ chẳng đem lại lợi lạc gì nếu làm việc này giống như để rửa sạch bụi bặm thôi.

Kinh có nói:

> Thí dụ, gieo hạt giống vào đất màu mỡ mà không đúng mùa sẽ không đem lại kết quả. Vậy điều thích hợp là liên tục trong suốt bốn mùa gieo hạt hạnh phúc tạm thời và hạt thiện lành chắc chắn vào trong đất màu mỡ để sinh ra tất cả hạnh phúc tạm thời và thiện lành chắc chắn trong đời này và các đời tương lai – nhưng ngươi hãy canh tác thửa ruộng này với lưỡi cày tín tâm.

Nếu quý vị không làm việc này, phước đức của quý vị sẽ vô cùng thiển bạc. Do đó, như *Tán Tụng Vinh Danh Thế Tôn* nói:[2]

> Không phước điền nào như ngài
> Có ở trong tam giới-

---

[1]BA342 Bbh: P5538:187.4.4-190.2.2.

[2]BA343 *Varṇārha-varṇe-stotra* {tên Phạn đầy đủ: *Varṇā-varṇe-bhagavato-buddhasya-stotre-śākya-stava*} P2029:48.3.4-5.

Ngài là đấng ứng cúng tối thượng
Bậc thanh tịnh khiến cho lớp lớp chúng tăng được thanh tịnh.

Giống như chiều cao và bề rộng
Của vòm trời không có ngằn mé,
Quả của việc làm giúp ngài hoặc làm hại ngài
Cũng không có ngằn mé.

Bởi vì sự hành trì của quý vị có ngần đó nên quý vị ngay cả không thể nghĩ tới một phước điền tối thượng như quý vị nghĩ về một thửa ruộng bình thường, quý vị nên luôn nỗ lực cúng dường Tam Bảo. Làm như vậy năng lực của tâm liên quan đến các giai đoạn trên đường đạo sẽ gia tăng do kết quả của sức mạnh các thiện căn được vun trồng trong phước điền tuyệt hảo này. Do đó, khi năng lực của tâm quý vị còn yếu đến nỗi quý vị không thể ghi nhớ được từ ngữ khi học hỏi, không hiểu được ý nghĩa khi suy ngẫm, hoặc đạt được sự hiểu biết khi thiền quán, quý vị cần nương tựa vào năng lực của phước điền. Đây là một huấn thị cá nhân. Trong cùng nguồn cảm hứng này này, Śrī Mātṛceṭa {Bảo Trang Mẫu Hầu} cũng nói:[1]

Bằng cách nương tựa nơi ngài, [Đấng Thế Tôn]
Tâm con, dù yếu cũng đà rộng mở
Như dòng sông vào mùa mưa,
Đạt được kỹ năng lớn trong sáng tác thi ca. [152]

Quý vị được dạy rằng việc cúng dường được xác định không phải bằng đối tượng vật chất đem cúng dường, mà bằng niềm tin. Như thế, nếu quý vị không có các sở hữu vật chất để cúng dường, thì cúng dường *maṇḍala*[2] và nước, hoặc những món

---

[1]BA344 *Varṇārha-varṇa-stotra {Xưng Tụng Tôn Kính Tán Dương}*, P2029: 48.5.1-2. Tiếng Tây Tạng là dPal ldan ma khol.

[2]Trường hợp ở đây *maṇḍala* là biểu tượng của hệ thống vũ trụ với núi Tu-di ở giữa, bốn châu lớn ở bốn hướng chính và tám châu nhỏ ở

không được xem là của cải và những thứ tương tự, cũng đủ nếu quý vị có niềm tin. Có người có các vật sở hữu nhưng không thể nào đem cho những món này, như trích dẫn câu kệ[1]: "Vì không có phước đức nên tôi rất nghèo; tôi không có của cải nào khác để cúng dường". Điều này, như Bo-da-wa nói, cũng giống như người mù muốn đánh lừa người sáng mắt bằng cách bỏ một chút hương cỏ vào trong một cái chén hôi hám làm bằng vỏ ốc tù và rồi nói: "Đây là nước được làm thơm bằng trầm và long não".

Pu-chung-wa nói: "Đầu tiên tôi cúng hương cỏ có mùi hăng. Kế đến tôi kiếm những nén hương dài, thơm làm bằng bốn chất đem dâng cúng. Bây giờ tôi cúng *akaru, turuska* có mùi thơm và những thứ tương tự". Cho nên nếu quý vị khinh thường những món cúng dường nhỏ và không đem cúng, toàn bộ cuộc đời mình sẽ trôi qua giống như thế. Tuy nhiên, nếu quý vị sốt sắng cố gắng trong từng giai đoạn, bắt đầu với những món nhỏ, tình trạng sẽ cải tiến. Quý vị nên thực hành giống như Pu-chung-wa. Người ta nói rằng có lần Pu-chung-wa đã tạo sư chuẩn bị cho một cúng dường hương trị giá 22 đồng tiền vàng.

Những bậc đại nhân có khả năng điều khiển được vật chất thị hiện ra hàng trăm ngàn thân, mỗi thân lại thị hiện ra hàng trăm ngàn tay. Đến thăm tất cả các cõi Phật, những vị này cúng dường các Đấng Điều Ngự trong nhiều kiếp lượng. Các bậc đại nhân có thể làm được tất cả những việc này, trong khi người khác chỉ nghĩ đến những thành tựu nhỏ trông như là đã tốt, và nói: "Tôi không trông chờ được giác ngộ qua việc cúng dường".

---

các hướng phụ. Cúng dường *maṇḍala* là cúng dường toàn thể vũ trụ và những thứ tốt đẹp trong đó như cây như ý, bảo châu, v.v. Lối cúng dường trong trường hợp này biểu thị bằng một loại thủ ấn đặc biệt. *The Meaning and Use of a Mandala*. Alexander Berzin. 2003. <http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/tantra/level1_getting_started/meaning_use_mandala.html>. Truy cập 06/06/2011.

[1]BA345 BCA: 2.7ab; P5272:245.5.6.

Đây là điều vô lý của những người chỉ học hỏi được một chút ít giáo pháp. Như thế, quý vị nên làm như *Bảo Vân Kinh:*[1]

> Học hỏi bất kỳ những cúng dường rộng lớn và những hành động phục vụ trong những kinh điển giống như kinh này. Với quyết ý toàn tâm tối thượng, trước chư Phật và Bồ-Tát thành khẩn hồi hướng những cúng dường và những hành động phục vụ này.

(c) Khiến các chúng sinh khác được thuần thục trong cách hành trì này bằng cách chiếu cố đến họ với lòng bi mẫn [153]

Điều này có nghĩa là quý vị nên dùng mọi phương tiện sẵn có, quan tâm chăm sóc khiến các chúng sinh khác được thuần thục trong việc thực hành quy y.

(d) Khi tiến hành bất cứ việc gì, và với bất cứ mục đích gì, hãy cúng dường và khẩn cầu Tam Bảo, hãy từ bỏ mọi phương pháp thế gian khác

Khi tiến hành bất cứ việc gì, với bất cứ vì mục đích gì, hãy nương tựa nơi Tam Bảo và làm những điều phù hợp với Tam Bảo, chẳng hạn như cúng dường Tam Bảo. Không bao giờ làm điều gì không phù hợp với Tam Bảo, chẳng hạn như nương tựa nơi đạo Bon. Luôn giao phó thân mình cho Tam Bảo.

(e) Sau khi đã hiểu những lợi ích, hãy quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm

Những lợi ích của việc quy y trước hết được giải thích theo *Quyết Định Yếu Luận* và sau đó theo những huấn thị các nhân.

---

[1]BA346 *Ratna-megha-sūtra,* P897: 183.5.8-184.1.1.

(i) Những lợi ích như được trình bày trong *Quyết Định Yếu Luận*

Những lợi ích này được giải thích thành hai nhóm mỗi nhóm có bốn lợi ích

(a’) Nhóm bốn lợi ích đầu tiên

(1’) Quý vị sẽ tạo được rất nhiều phước đức

Như *Luật Về Nhịp Trống Bất Tử* (*’Chi med rnga sgra’i gzungs*) nói:[1]

> Đức Thế Tôn thật không thể nghĩ bàn.
> Giáo pháp siêu tuyệt cũng không thể nghĩ bàn.
> Tăng-già cao quý không thể nghĩ bàn.
> Ai có niềm tin nơi những điều không thể nghĩ bàn
> Thì kết quả cũng không thể nghĩ bàn.

Cũng vậy, *Ba-la-mật-đa Tập Luận* (*Paramitā-samāsa*) của ngài Thánh Dũng nói:[2]

> Nếu công đức của việc quy y có sắc tướng,
> Ngay cả ba cõi này cũng quá nhỏ không thể chứa hết công đức đó được –
> Bàn tay chụm lại không thể đong đo
> Đại dương, kho tích trữ nước.

(2’) Quý vị sẽ được cả hỷ lạc lẫn hỷ lạc tối thượng

---

[1]BA347 ’Chi med rnga sgra’i gzungs (P359, vol. 7) được trì tụng cùng với *Tri-ratnānusmṛti* {*Tam Bảo Tưởng Nhớ Kinh*, tên đầy đủ: *Ārya-tri-ratnānusmṛti-sūtra*} trước khi dùng bữa.

[2]BA348 *Paramitā-samāsa-ratna*, {*Ba-la-mật-đa Tập Bảo Luận*} P5340:11.5.1.

Tự Thuyết Kinh nói:[1]

Những ai tưởng nhớ Đức Phật
Cả ngày lẫn đêm,
Quy y nơi ngài,
Hưởng được lợi thế của kiếp người.

Quý vị cũng cần áp dụng việc làm này cho hai bảo {Pháp và Tăng bảo} còn lại. Như thế những ai về nương tựa ba nơi quy y này sẽ được hỷ lạc hơn với ý nghĩ: "Ta thật sự đã được cái đáng để được!"

(3') Quý vị sẽ đạt được định và (4') đạt được sự thanh tịnh

Quý vị sẽ được giải thoát qua việc tu tập thiền định và trí tuệ.

(b') Nhóm bốn lợi ích thứ hai
(1') Quý vị sẽ được bảo vệ

Phần này sẽ được giải thích sau

(2') Quý vị sẽ làm giảm, chấm dứt và hoàn toàn hủy diệt mọi ngăn che xuất phát từ niềm tin không chân chính

Quý vị sẽ làm giảm và thanh trừ những nghiệp xấu tích lũy do nơi quý vị đã tin theo những người thầy xấu, giáo pháp không chân chính và bạn hữu xấu và coi đó là chốn quy y.

(3') Quý vị sẽ được liệt vào bậc xuất chúng, người thực sự thành tựu tình trạng siêu phàm

Quý vị được kể là bậc xuất chúng.

---

[1]BA349 Ud {còn gọi là *Vô Vấn Tự Thuyết* hay *Tán Thán Kinh*}: 15.9: P992: 94.5.1-3.

(4') Quý vị làm vui lòng và được sự chấp thuận của thầy và bạn đạo, và của chư thần hoan hỷ nơi giáo pháp

Quý vị làm vui lòng thầy và bạn đạo. Chư giác thể hoan hỷ như thế nào? Chư giác thể ca hát tán tụng những người như vậy, hoan hỷ nghĩ: "Người có tên như thế này, người này giống như quý vị, đã quy y, sẽ quá vãng và sẽ tái sinh ở đây. Bởi vì người này đã quy y và đã thuần thục trong quy y, người này sẽ là bằng hữu của quý vị".

(ii) Những lợi ích như được trình bày trong các huấn thị cá nhân

Như được trình bày trong các huấn thị cá nhân, những lợi ích của quy y gồm có 8 điều.

(a') Quý vị được kể là các Phật tử

Nói chung, có nhiều cách để phân biệt một Phật tử và một người không phải là Phật tử. Tuy nhiên, bởi vì cách phân biệt theo các quy y của Trưởng Lão và Santipa được nhiều người công nhận, quý vị nên kể xem những ai đã quy y và không từ bỏ quy y là những Phật tử. Như thế để sơ khởi được liệt vào hàng Phật tử, quý vị phải bảo lưu việc tôn Tam Bảo làm thầy, v.v... Không có điều này, quý vị không được liệt vào hàng Phật tử cho dù quý vị đã vun trồng được bất cứ phẩm hạnh gì.

(b') Quý vị xứng đáng được thọ trì tất cả các giới

Vi Diệu Pháp Tự Thích nói:[1]

> Quy y là ngưỡng cửa dẫn tới việc thọ nhận mọi giới.

---

[1]BA350 Akbh: 630; P5591: 201.3.5.

Cũng vậy, *Thất Thập Kệ Tam Quy Y Hạnh* của ngài Nguyệt Xứng nói:[1]

> Này các hành giả cư sĩ, quy y Tam Bảo là cơ sở để thọ nhận tám giới.[2], [155]

Ý nghĩa muốn nói ở đây của các đoạn văn này là quý vị củng cố vững chắc ước nguyện đạt tới niết-bàn bằng cách quy y, và mọi giới đều từ đó mà khởi ra.

(c') Làm giảm và diệt trừ những ngăn che do nghiệp đã tích lũy trước đây

Trong phần dạy rằng quy y sẽ thanh trừ các tội chướng, *Bồ-tát Học Luận* dạy:[3]
Ở đây quý vị nên lấy câu chuyện đầy tính cách giáo dục nói về con heo làm thí dụ.
Như thế, cũng như một vị trời sắp sửa phải tái sinh làm một con heo đã tránh được kiếp tái sinh như vậy bằng cách quy y, quý vị cũng có thể diệt trừ điều kiện để tái sinh trong một cõi khốn khổ bằng cách quy y. Do đó, có câu nói:

> Những ai quy y Đức Phật
> Không phải đi tới những cõi khốn khổ.
> Sau khi bỏ thân người,
> Họ được thân giác thể.

---

[1]BA351 *Tri-sarana-*[*gamana*]*-saptati;* P5478: 281.1.2-3.
[2]BA352 Tám giới là các giới của tăng, ni, sa-di, sa-di ni, người tại gia nam, người tại gia nữ, người giữ giới một ngày nam và nữ.
[3]BA353 Vaidaya 1960:b: 98; P5336: 228.5.4. Câu chuyện này cũng có trong *Sukarikavadana-nama-sutra* ({*Chúng Sinh Thí Dụ Kinh*} – *Kinh Khai Trí về loài Heo*), và là đoạn 14 của *Divyavadana* (Vaidaya 1959b).

Giáo huấn này cũng áp dụng cho quy y Pháp và Tăng: một số tội chướng tích lũy trước đây được giảm đi, và một số được diệt trừ.

(d’) Quý vị sẽ tích lũy được phước đức to tát

Điều này đã được giải thích trước đây.

(e’) Quý vị sẽ không bị rơi vào các cõi khổ

Quý vị nên hiểu được điều này qua các giải thích trước đây.

(f’) Quý vị sẽ không bị các chướng ngại nhân hoặc phi-nhân ngăn trở

Như kinh có nói[1]

> Chúng sinh, những người hoảng sợ
> Hầu hết quy y nơi thần núi, rừng, đền đài,
> Và cây cối ở những nơi chốn thiêng liêng.
>
> Những chỗ quy y này không phải là trước hết;
> Những chỗ quy y này không phải là tối thượng.
> Nếu nương tựa nơi quy y như vậy,
> Các ngươi sẽ không thoát khỏi mọi khổ não.
>
> Khi quy y Đức Phật,
> Giáo pháp và Tăng-già,
> Với trí tuệ các ngươi sẽ thấy
> Bốn Chân lý Cao cả -
>
> Khổ, nguồn gốc của khổ,
> Cách Đúng đắn vượt khổ,
> Bát Chánh Đạo an lạc

[1] BA354 Những câu kệ này tương tự như những câu kệ trong Ud, được trích dẫn trong Akbh: 3.32 (Shastri 1973: 630); P5591: 201.1.1-5.

Để đưa tới niết-bàn

Đây là chỗ quy y đứng đầu;
Đây là chỗ quy y tối thượng.
Nếu về nương tựa nơi quy y như vậy,
Các ngươi sẽ thoát khỏi mọi khổ não.

Ở đây quý vị nên dùng làm thí dụ những câu chuyện về một người ngoại đạo đã sai khiến được sợi dây thần, v.v....[1] [156]

(g') Quý vị sẽ thành tựu mọi ước muốn

Trước khi thực hiện một việc làm tôn giáo, nếu quý vị cúng dường Tam Bảo, quy y, và cầu nguyện để được thành công, quý vị sẽ dễ dàng thành tựu việc làm đó.

(h') Quý vị sẽ mau chóng đạt được Phật quả

Sư Tử Cầu Vấn Kinh (*Siṃha-paripṛcchā-sūtra*) nói:[2]

Bằng niềm tin ngươi vượt qua tình trạng thiếu an lạc.

Như thế, ai có được sư an lạc đặc biệt, gặp được chốn quy y, và tu tập theo con đường đặc biệt sẽ thành tựu Phật quả không chậm trễ.
Mỗi ngày, hãy tưởng nhớ tới các lợi ích theo cách trên đây. Rồi quy y ba lần ban ngày và ba lần ban đêm.

---

[1]BA355 Lochö Rimbochay kể câu chuyện về một người, vốn không phải là Phật Tử, thắng được bất kỳ ai mà ông ta không thích bằng một sợi dây thừng phép thuật, nhưng khi ông ta dùng sợi dây này với một Phật Tử mà sau đó người này quy y Tam Bảo, sợi dây trở thành vô dụng.

[2]BA356 *Ārya-siṃha-paripṛcchā-nāma-mahāyānā-sūtra*, {*Sư Tử Cầu Vấn Đại Thừa Kinh*} Vaidya 1960b: 6, P760:149.2.5. Đây là phần 27 của *Ratna-kūṭa* {*Bảo Hằng Tập Kinh*}.

(i') Giữ gìn quy y và không từ bỏ Tam Bảo ngay cả khi đùa giỡn hoặc phải mất mạng

Phải mất thân này, cuộc sống này và các phương tiện vật chất là điều không thể nào tránh được. Nhưng nếu vì những thứ này mà quý vị từ bỏ Tam Bảo, thì quý vị phải chịu khổ đau liên tục trong nhiều kiếp. Như thế, quý vị phải liên tục phát nguyện rằng cho dù việc gì xảy ra quý vị cũng sẽ không từ bỏ Tam Bảo – ngay cả không thốt ra những lời này trong lúc đùa giỡn.

Những vị thầy xưa nói có một giới là quý vị nên thực hành việc quy y đức Như Lai của bất cứ phương nào mà quý vị đang đi tới. Tôi chưa thấy từ nguồn nào về lời khuyên này.

Tôi đã trình bày sáu giới tổng quát theo cách các giới này xuất hiện trong *Bồ-đề Đạo Đăng Luận* của ngài Atiśa . Ba giới đầu tiên trong các giới đặc biệt được giải thích trong các kinh, ba giới còn lại được giải thích trong *Lục Chỉ Quy Y Hành* (*Saḍ-aṅga-śaraṇa-gamana*):[1]

> Một hình tượng, một câu kệ hoặc
> Một mảnh vụn vải vàng bị vất đi:
> Do niềm tin và lòng tin tưởng, hãy xem đó là đấng Đạo Sư;
> Đừng nhầm lẫn phủ nhận bất cứ điều gì ngài nói,
> Nên để vật đó lên đảnh đầu;
> Hãy coi người thanh tịnh và người bất tịnh
> Như thể họ đều là người cao quý. [157]

Về những giới được rút ra từ *Quyết Định Yếu Luận,*[2] những câu của ngài Ga-ma-pa nói: "Neu-sur-ba không dạy những điều này [giới quy y], nhưng ngài và ta cùng nhận chúng từ ngài Gon-ba-wa". Những giới quy y cũng có trong trình bày về các giai đoạn của đường đạo được truyền từ ngài Gon-ba-wa tới ngài Lum-ba-wa (Lum-pa-ba).

---

[1]BA357 *Saḍ-aṅga-śaraṇa*-[*gamana*], {*Lục Chỉ Quy Y Hành* tức là 6 tôn chỉ về việc quy y} P5637:176.2.5.

[2]BA358 Vs, 5539:17.2.1-17.4.2.

Bằng cách nào mà việc vi phạm những giới này sẽ làm suy yếu sự quy y và khiến quý vị từ bỏ quy y được giải thích như sau. Một số người khẳng định rằng nếu quý vị phạm phải sáu trong số các giới quy y – ba giới đặc biệt đầu tiên, cộng với các giới thường xuyên quy y, không từ bỏ quy y ngay cả phải mất mạng, và cúng dường Tam Bảo – tức là quý vị đã từ bỏ quy y. Những người khác lại bao gồm thêm ba giới đặc biệt sau cùng và khẳng định rằng vi phạm chín giới cấu thành việc từ bỏ quy y. Vi phạm những giới còn lại làm suy yếu quy y.

Tuy nhiên, thật sự từ bỏ quy y có nghĩa là quý vị đã vi phạm giới không được từ bỏ quy y cho dù phải mất mạng. Tương tự, ngay cả khi quý vị không từ bỏ Tam Bảo, nhưng nếu quý vị vừa theo Tam Bảo lại vừa theo một người thầy, giáo pháp, và giáo đoàn đi ngược lại Tam Bảo, thì quý vị vi phạm giới không nhìn nhận những quy y khác. Bởi vì quý vị không hoàn toàn phó thác mình để quy y, thì quý vị đã từ bỏ quy y. Tôi nghĩ rằng nếu không phạm hai điều này, những vi phạm khác chỉ là vi phạm mà thôi, chứ không phải là các nguyên nhân của việc từ bỏ quy y.

Như vậy, quy y là cánh cửa chính dẫn tới giáo pháp của Đức Phật. Nếu quý vị quy y không phải chỉ bằng ngôn từ, quý vị sẽ không bị khuất phục bởi những trở ngại bên trong và bên ngoài bởi vì quý vị đang nương tựa vào năng lực cao cả nhất. Bởi vì những phẩm chất tốt phát triển dễ dàng và khó bị suy thoái, chúng chỉ có thể tiếp tục tăng trưởng mà thôi. Do đó, điều cực kỳ quan trọng, như được giải thích trước đây, là giữ gìn các quy y bởi ý nghĩa của việc sợ khổ não, việc nhớ tới các phẩm chất cao quý của đối tượng quy y, v.v..., và việc cố gắng không vi phạm giới.

Câu hỏi: Như thế khi quý vị phát sinh sợ hãi thông qua chánh niệm về cái chết và qua suy nghĩ rằng, sau khi chết, quý vị sẽ tái sinh vào cảnh giới khổ não, chốn quy y che chở cho quý vị khỏi nỗi khổ này là Tam Bảo. Quý vị giữ gìn Tam Bảo làm chốn quy y và không phạm giới quy y. Tuy nhiên, bằng cách nào các quy y có thể bảo vệ quý vị?

Trả lời: Vô Vấn Tự Thuyết Phẩm (*Tiểu Bộ kinh*) nói:[1]

> Ta, Như Lai, bậc Đạo Sư,
> Chỉ cho các ngươi
> Con đường chấm dứt khổ đau của kiếp sống;
> Các ngươi cần phải theo con đường đó. [158]

Như thế, Đức Phật là thầy chỉ dạy quy y, và Tăng Già giúp quý vị thành tựu quy y, nhưng nơi quy y thật sự là Pháp Bảo, bởi vì một khi quý vị thành tựu Pháp, thì quý vị được giải thoát khỏi sợ hãi. Liên quan đến điều này, Pháp Bảo tối hậu được định nghĩa là sự hoàn thành đặc biệt của việc tăng trưởng tiệm tiến hai sự việc - sự xóa bỏ chỉ một phần những lỗi lầm của hành giả sơ cơ, và sự hiểu biết của hành giả này mang lại chỉ một phần phẩm chất thiện lành. Đây không phải là một việc xảy ra ngẫu nhiên.

---

[1] BA359 Ud: 12.10; P992:93.5.3.

Chương 13: Các Tính Chất Tổng Quát của Nghiệp

b’ Phát triển được niềm tin xác tín rằng nghiệp là cội rễ của mọi hạnh phúc tạm thời và điều thiện lành chắc chắn

1’ Quán chiếu về nghiệp và ảnh hưởng của nó nói chung

a” Phương cách thật sự để quán chiếu một cách tổng quát

1” Tính chắc chắn của nghiệp

2” Tính khuếch đại của nghiệp

3” Không phải chịu những hậu quả của các hành động quý vị không làm

4” Những hành động quý vị làm sẽ không mất đi

———ॐ———

Ở thời điểm này quý vị cần nắm vững những phân loại thiện hạnh và bất thiện hạnh cũng như các hậu quả của nó. Kế đó quý vị phải thực hành việc loại bỏ các bất thiện hạnh và thực hiện các thiện hạnh một cách đúng đắn. Bởi vì, trừ khi quý vị quán chiếu lâu dài về hai loại nghiệp này,[1] các hậu quả của nó, rồi loại bỏ bất thiện hạnh và thực hiện thiện hạnh một cách đúng đắn, quý vị sẽ không chấm dứt được các nguyên nhân dẫn tới các kiếp tái sinh khổ đau. Như thế, quý vị có thể sợ các cõi khổ đau mà vẫn không thể thoát khỏi điều quý vị sợ.

---

[1]BA360 *Las, karma. Karma* [*nghiệp*] là một thuật ngữ, trong hầu hết các trường hợp, có nghĩa là hành động, nhưng đôi khi lại có nghĩa là kết quả. Bởi vì “karma” đã trở thành một từ phổ biến trong tiếng Anh, các dịch giả bản tiếng Anh đã dùng karma để dịch chữ *las* (*Tạng ngữ*) trong một số ngữ cảnh; trong các ngữ cảnh khác họ đã dịch chữ *las* là “hành động”. {Trong tiếng Việt, karma được dịch là “nghiệp” và actions được dịch là hành “động” (hay hành “vi”); riêng trong trường hợp “paths of actions”, cụm từ này được dịch là “nghiệp đạo”.}

Do đó, để giữ mình khỏi phải sinh vào các giới khổ đau lúc phải nhận quả, quý vị phải tự kiềm chế không làm những điều bất thiện lúc tạo nhân. Điều này đến lượt nó lại còn tùy thuộc vào việc phải có được niềm xác tín về nghiệp và nghiệp quả.

b’ Phát triển được niềm tin xác tín rằng đó là cội rễ của mọi hạnh phúc tạm thời và cội rễ của thiện lành chắc chắn[1]

Phần hai trong giải thích làm thế nào để đạt được hạnh phúc trong đời kế tiếp – phát triển niềm tin xác tín vào nghiệp và nghiệp quả – bao gồm việc quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả một cách tổng quát (Chương 13-14) và chi tiết (Chương 14).

1’ Quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả một cách tổng quát
Giải thích này được chia ra làm hai phần:

1. Cách thực tiễn để quán chiếu tổng quát (Chương 13)
2. Quán chiếu về những phân biệt trong những loại nghiệp khác nhau (Chương 14)

a” Cách thực tiễn để quán chiếu tổng quát
Nói chung, cách thực tiễn để quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả bao gồm bốn điểm:

1. Tính chắc chắn của nghiệp
2. Tính khuếch đại của nghiệp
3. Không phải chịu những kết quả của các hành động quý vị không làm
4. Những hành động quý vị làm sẽ không mất đi

1” Tính chắc chắn của nghiệp

[1]BA361 Khung dàn bài này bắt đầu từ phần 2. {Xem trình bày trong đầu chương 9 là phần b. 1) a) 2.} “Dựa vào những phương tiện để đạt được hạnh phúc trong kiếp sống tiếp theo”. Phần đầu của 2’ là “Tu tập cho việc quy y, cánh cửa tuyệt diệu cho việc nhập môn giáo pháp”, tức phần thứ nhì trong dàn bài của chương 11.

Mọi hạnh phúc về ý nghĩa các cảm giác thoải mái – cho dù là của người thường hoặc bậc hiền thánh, kể cả ngay chỉ một chút khoan khoái nhỏ nhất như một cơn gió mát nổi lên cho một chúng sinh ở địa ngục – đều phát sinh từ thiện nghiệp đã tích lũy từ trước. Hạnh phúc không thể nào phát sinh từ nghiệp bất thiện được.

Mọi khổ đau về ý nghĩa các cảm giác đau đớn – kể cả ngay chỉ một chút khổ nhỏ nhất xảy ra trong dòng tâm thức của bậc A-la-hán – phát sinh từ nghiệp bất thiện đã tích lũy từ trước. Khổ đau không thể nào phát sinh từ thiện nghiệp được. Trong *Bảo Hành Vương Chính Luận:*[1] {skt. *Rāja-parikathā-ratnāvalī*}

> Từ bất thiện hạnh mọi khổ đau sẽ đến
> Và cũng từ đó đến mọi cõi khổ đau.
> Từ thiện hạnh mọi cõi hạnh phúc sẽ đến
> Cùng những niềm vui trong các kiếp lai sinh.

Do đó, hạnh phúc và khổ đau không xảy ra mà lại không có các nguyên do, và cũng không xảy ra từ những nguyên do không tương hợp chẳng hạn như từ một đấng sáng tạo thiêng liêng hoặc một nguyên chất căn bản[2]. Đúng hơn, hạnh phúc và khổ đau, nói chung, phát sinh từ nghiệp thiện và nghiệp bất thiện và những khổ đau và hạnh phúc cá biệt phát sinh riêng rẽ từ những trường hợp cụ thể của hai loại nghiệp này mà không hề có chút mảy may lẫn lộn nào. Đạt được một hiểu biết nào đó về tính xác định, hoặc không lừa dối, của nghiệp và nghiệp quả được gọi là chánh kiến đối với tất cả Phật tử và được ca ngợi là nền tảng của mọi đức hạnh.

---

[1]BA362 Ra: 2.21; P5658:174.2.5-6.

[2]BA363 Theo những người thuộc trường phái Sāṃkhya hữu thần {Sāṃkhya hay Số Luận Phái là một học phái cổ của Bà la môn giáo ở Ấn Độ có mặt trước khi đức Phật ra đời chủ trương nhị nguyên}, đấng thần linh tối cao (*dbang phyug, Isvara*) khởi sự và giám sát sự tạo lập thế giới từ "bản thể cơ bản" (*rang bzhin, prakrti*), cũng được gọi là "nguyên chất căn bản" (*gtoso bo, pradhana*).

2" Tính khuếch đại của nghiệp

Quả hạnh phúc to lớn có thể sinh ra từ một nghiệp thiện nhỏ. Quả khổ đau to lớn có thể sinh ra từ một nghiệp bất thiện rất nhỏ. Vì vậy quan hệ nhân quả bên trong [về nghiệp] có vẻ như bao hàm một sự khuếch đại mà quý vị không thấy ở quan hệ nhân quả bên ngoài. Hơn nữa, *Vô Vấn Tự Thuyết*[1] nói:

> Giống như đã ăn phải chất độc,
> Phạm chỉ một tội nhỏ
> Cũng tạo ra trong những đời sau
> Nhiều sợ hãi và suy tàn ghê gớm.
>
> Giống như lúa chín trở thành thu hoạch dồi dào,
> Ngay cả việc tạo một phước đức nhỏ
> Sẽ dẫn tới hạnh phúc lớn lao trong những đời sau
> Và cũng sẽ mang đầy ý nghĩa.

Hãy tin chắc về việc những hậu quả to lớn có thể phát sinh từ những hành động nhỏ bằng cách nghiên cứu những câu chuyện thuật lại về các diễn biến đã xảy ra trong quá khứ được trình bày trong những kinh văn như *Cơ Sở Giới Luật, Hiền Ngu Kinh* (*Dama-mūko-sūtra*)[2] và *Bách Nghiệp Kinh* (*Karma-śataka*). Thí dụ, có những câu chuyện trong *Cơ Sở Giới Luật*[3]*,* về mục tử Nanda {Tên dịch nghĩa Hỷ Lạc} và con ếch bị Nanda dùng gậy đánh, về con ngỗng, con cá, năm trăm con rùa, năm trăm con ma đói, người nông dân, và năm trăm con bò mộng; và, trong *Hiền*

---

[1]BA364 Ud: 28.24-25; P992: 100.4.4-5.

[2]BA365 Tựa đề Ấn ngữ đặt trong ngoặc cho thuật ngữ *mDzang lun zhe bya ba'i mdo* là *Dama-mūko-nāma-sūtra*. Fry 1981 ghi là Skt *Dama-mūrkha-sūtra* P1008.

[3]BA366 *Vinaya-vastu* (*Lung gzhi*) P1030:174.3.8-176.4.1.

Ngu Kinh, những câu chuyện của Suvarṇadevatā, Suvarnavasu, và Hastipala[1]. [160]

Hơn nữa, có những người đã một phần sa ngã trong bốn điều này – giới luật, nghi thức tôn giáo, phương kế sinh nhai, và quan điểm triết lý. Nghĩa là, họ đã không bị lầm lạc chút nào về quan điểm triết lý, nhưng với ba điều trước chưa đạt được đến mức hoàn toàn thuần khiết. Đức Phật nói rằng những người này sẽ sinh làm rồng. *Hải Long Vương Vấn Kinh* (*Sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā*) nói:[2]

> "Bạch Thế Tôn, vào đầu đại kiếp con sống trong đại dương lớn và Đức Như Lai Krakuchanda {Câu-lưu-tôn} đang trụ thế. Vào lúc đó, chư long thần cùng con trai và con gái của họ trong đại dương trở nên ít hơn và ngay cả quyến thuộc của con cũng giảm đi. Bây giờ, Bạch Thế Tôn, chư long thần cùng con trai và con gái của họ trong đại dương nhiều vô cùng và con số chư long thần này nhiều không có giới hạn. Bạch Thế Tôn, đâu là những nhân và duyên cho tình trạng này?"
>
> Đức Thế Tôn đáp: "Này Long Vương {Chúa Tể của loài rồng}, đã từng có những người từ bỏ thế tục và đi vào con đường giới hạnh – giáo pháp đã được dạy rõ ràng – nhưng họ không hoàn toàn hoàn thiện được giới luật thanh tịnh. Họ không hoàn toàn hoàn hảo vì nghi thức tôn giáo của họ đã suy đồi, phương kế sinh nhai của họ đã suy đồi, và giới luật của họ đã suy đồi. Tuy vậy, cái nhìn của họ vẫn chân chính. Họ đã không bị sinh vào cõi địa ngục. Khi chết, họ tái sinh vào những nơi loài rồng sinh ra.

---

[1]Tên dịch nghĩa Suvarṇadevatā, Suvarnavasu, và Hastipala lần lượt là Kim Thiên, Kim Bảo, và Tượng Hộ.

[2]BA367 *Ārya-sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā,* 820:109.5.7-110.1.4. Sāgara-nāga là một vị vua của loài rồng, những sinh vật liên hệ tới nước, giống như rồng và rất hùng cường.

Hơn nữa, được kể lại rằng trong thời Trang Nghiêm Kiếp của đấng Đạo Sư Câu-lưu-tôn Phật, 980 triệu người tại gia và người xuất gia sinh làm rồng vì nghi thức, sinh kế và đạo đức buông lung của họ. Trong thời Trang Nghiêm Kiếp tiếp theo của đấng Đạo Sư Câu-na-hàm-mâu-ni Phật, có 640 triệu người như vậy. Trong thời Trang Nghiêm Kiếp của đấng Đạo Sư Ca-diếp Phật, có 800 triệu người như vậy. Trong thời Hiền Kiếp của đức Bổn Sư của quý vị {tức đức Thích-ca-mâu-ni}, có 990 triệu người đã sinh hoặc sẽ sinh làm rồng. Ngay cả từ lúc đức Bổn Sư nhập niết-bàn, trong hàng tứ chúng những người phạm tội và giới luật sa đà đều sinh làm rồng. [161]
Tuy nhiên, người ta nói rằng, mặc dù sự hành trì của họ không tinh thuần, lúc chết khi bỏ thân rồng và chuyển tới cuộc đời mới, họ sẽ tái sinh làm thần thể hoặc làm người do sức mạnh của niềm tin vững chắc không lầm lạc của họ nơi giáo pháp. Trong số này, ngoại trừ những ai đã bước vào con đường Đại Thừa, tất cả sẽ nhập niết-bàn trong những thời giảng pháp của những Đức Phật sẽ thành trong đời hiền kiếp này.
Do đó, hãy củng cố niềm tin vững chắc rằng ngay cả những việc làm thiện và bất thiện vi tế nhất cũng đi theo quý vị như hình với bóng và sẽ sinh ra hạnh phúc to tát và khổ đau lớn lao. Kế đó hãy cố gắng vun trồng ngay cả những thiện hạnh vi tế nhất và diệt trừ ngay cả những tội lỗi và xoá bỏ vi phạm vi tế nhất. Trong *Vô Vấn Tự Thuyết*[1]

> Như các bóng của những chim di trú
> Sẽ dõi theo thân chúng trên bầu trời
> Các chúng sinh kia bị theo đuổi bởi
> Những điều đã làm dù đúng hay sai.
>
> Giống như những người có ít tư lương

[1]BA368 Ngoại trừ hai câu kệ cuối cùng (Ud: 17.5-6; P992:95.3.8-95.4.1), cách dùng chữ không giống hệt như các bản Tạng ngữ hoặc bản tiếng Phạn của Bernhard trong *Udāna-varga*.

Bắt đầu lên đường và ra đi trong đau khổ,
Những chúng sinh chưa vun trồng thiện nghiệp
Sẽ phải về tới các cõi khổ đau.

Như những ai đã có đủ tư lương
Lên đường và ra đi trong hạnh phúc,
Những chúng sinh đã vun trồng thiện nghiệp
tái sinh đến các nơi hạnh phúc.

Và tương tự:

Đừng khinh thường ngay cả tội nhỏ nhất,
Vì nghĩ rằng nó chẳng hại gì;
Chính do tích lũy nhiều giọt nước
Mà thùng chứa lớn sẽ dần tràn đầy.

Và thêm vào đó:

Đừng nghĩ rằng tội nhỏ bé
Sẽ không theo đuổi chúng ta.
Như bình lớn sẽ đầy
Do vì các giọt nước rơi,
Cũng vậy kẻ khờ sẽ đầy ắp những tội
Tích chứa thêm mỗi lần một chút.

Đừng nghĩ rằng phước đức nhỏ nhoi
Sẽ không theo đuổi chúng ta.
Giống như chậu lớn sẽ đầy
Do vì các giọt nước rơi,
Cũng vậy người trung kiên sẽ chứa đầy
Công đức tích chứa mỗi lần một chút.

Lại nữa, trong *Bổn Sanh Kinh:*[1]

---

[1]BA369 Jm: 15.1,28.16-17,29.2; P5650:26.4.5,40.2.3-5,51.3.6-7. Về nội dung, xem *tnChan:* 309.3-6.

Bằng cách huân tập nghiệp thiện và bất thiện
Con người trui thành tập quán với các hành động này.
Dù ngươi có thể vô minh về những chuyện như vậy,
Trong những đời khác ngươi sẽ lãnh nghiệp quả, tựa một giấc chiêm bao. [162]

Những ai không tu tập bố thí, trì giới,[1] và những phẩm chất tương tự
Có thể có được các dòng dõi hạnh đức, thân thể tốt lành và sức khỏe,
Và có thể có quyền hành lớn, của cải vô vàn,
Nhưng họ sẽ không tìm được hạnh phúc trong các đời tương lai.

Còn với những ai thuộc dòng dõi thấp kém hay tương tự nhưng không bám chấp vào tội lỗi
Và có những phẩm hạnh như bố thí và trì giới,
Hạnh phúc của họ trong các đời tương lai sẽ tăng trưởng

Chắc chắn như những cơn mưa gió của mùa hè làm đầy đại dương.
Một khi ngươi chắc chắn rằng nghiệp thiện và bất thiện
Sinh ra hạnh phúc và khổ đau trong những đời sắp đến,
Hãy diệt trừ tội lỗi và nỗ lực làm những việc thiện lành.
Hỡi những người không có niềm tin, hãy làm theo ý ngươi muốn.

3” Không phải chịu những hậu quả của các hành động quý vị không làm

Nếu quý vị không tích lũy nghiệp làm nguyên nhân cho việc trải nghiệm hạnh phúc hoặc khổ đau, thì sẽ không có cách nào để

[1]Ở đây ngài Tsongkhapa nhắc đến các tu tập chính trong 6 đại hoàn thiện tức 6 Ba-la-mật-đa bao gồm bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, thiền định, và trí tuệ.

quý vị phải trải qua hạnh phúc hoặc khổ đau là quả của nhân đó cả. Những ai được hưởng quả của vô lượng công đức do đấng Đạo Sư thu thập không cần phải tích lũy tất cả những nhân của những quả này, nhưng họ chỉ cần tích lũy một phần {công đức ấy}.

4" Những hành động quý vị làm sẽ không mất đi

Hành động thiện và bất thiện tạo ra các quả xứng ý và không xứng ý. Như trong *Tán Thán Thế Tôn* của Udbhaṭasiddhasvāmin {Tên Dịch nghĩa Diệu Tất-đạt Thánh} nói:[1]

> Người Bà-la-môn nói tội và phước
> Có thể chuyển cho người khác – như biếu và nhận quà vậy.
> Ngài [đức Phật] dạy rằng điều các ngươi làm sẽ không mất đi
> Và người ta không phải nhận kết quả của những điều họ không làm.

Thêm nữa, *Định Vương Kinh* nói:[2]

> Hơn nữa, một khi các ngươi làm một việc gì, các ngươi sẽ nhận lãnh kết quả của nó;
> Và các ngươi sẽ không nhận lãnh kết quả của những việc những kẻ khác làm.

Vả lại, *Cơ Sở Giới Luật* nói:[3]

> Ngay cả trong một trăm kiếp lượng
> Nghiệp cũng không mất đi.
> Khi cơ duyên và thời gian tới
> Chắc chắn chúng sinh cảm nhận nghiệp quả.

---

[1]BA370 *Viśeṣa-stava, {Tán Dương Tập}* P2001: 3.5.2.
[2]BA371 *Samādhi-rāja-sūtra:* 37.35; P795:1.3.5.
[3]BA372 *Vinaya-vastu* (Lung gzhi), P1020:19.1.6.

Chương 14: Các Loại Nghiệp Khác Nhau

b" Quán chiếu những đặc thù về sự phân hóa của nghiệp
1" Những giảng dạy chính về mười nghiệp đạo
2" Việc xác định các quả của hành động
(a) Các hành động bất thiện và quả của nó
(i) Những nghiệp đạo thật sự của các hành động bất thiện
(ii) Phân biệt độ nặng
(a') Độ nặng của mười bất thiện đạo
(b') Bàn qua về những tiêu chuẩn của các hành động mãnh liệt
(1') Sức mạnh về phía người nhận
(2') Sức mạnh về mặt yểm trợ
(3') Sức mạnh về mặt đối tượng
(4') Sức mạnh về mặt thái độ
(iii) Bàn về quả
(a') Quả đã thành hình
(b') Quả tương hợp với nhân
(c') Quả gián tiếp/phương tiện quả
(b) Các hành động thiện và quả của nó
(i) Hành động thiện
(ii) Quả của hành động thiện
(c) Một trình bày về các cách phân loại khác của nghiệp
(i) Phân biệt giữa biểu nghiệp và bổ nghiệp.
(ii) Nghiệp mà quả của nó quý vị chắc chắn sẽ trải qua hoặc chỉ có triển vọng trải qua
2' Suy ngẫm chi tiết về nghiệp và nghiệp quả
a" Những tính chất của quả thành hình
b" Những kết quả của quả
c" Những nguyên nhân của quả

———ॐ———

b" Quán chiếu những đặc thù về sự phân hóa của nghiệp

Phần trình bày những đặc thù về sự phân hóa của nghiệp gồm có hai phần:

1. Giáo pháp nền tảng của mười đạo pháp về hành vi.
2. Việc xác định kết quả của các hành động

1" Giáo pháp nền tảng của mười đạo pháp về hành vi {nghiệp đạo}

Câu hỏi: [163] Cho rằng tôi đã hiểu biết chắc chắn về sự liên hệ nhân quả của hạnh phúc và khổ đau như được giải thích trước đây, đã hiểu rằng nghiệp tăng trưởng, rằng tôi sẽ không gặp phải những kết quả của những hành động mình không làm, và những hành động tôi làm sẽ không mất đi – khởi đầu tôi nên phát khởi niềm tin chắc thật về những loại nghiệp và quả nào? Tôi nên chấp nhận những gì và loại bỏ những gì?

Trả lời: Nói chung, quý vị có thể kết luận rằng có ba cách để quý vị xử sự tốt hoặc xấu – qua thân, khẩu và ý. Mặc dù không phải tất cả những thiện hạnh và bất thiện hạnh của ba cửa ngõ này đều được bao gồm trong mười nghiệp đạo, tuy vậy Đức Phật, Đấng Thế Tôn, tóm lược những điểm chính yếu, dạy những điểm rõ nhất, hoặc thô sơ nhất, trong các thiện hạnh và bất thiện hạnh và đó là mười nghiệp đạo thiện và nghiệp đạo bất thiện[1]. Đức Phật dạy rằng những cơ sở cực kỳ lớn cho một hành vi sai trái là mười nghiệp đạo bất thiện. Ngài thấy rằng khi quý vị từ bỏ mười nghiệp đạo bất thiện này, quý vị sẽ làm theo các hành động thiện và những điểm quan trọng nhất của những hành động thiện này cũng có mười. Do đó Ngài dạy mười nghiệp đạo thiện. Trong *Vi Diệu Pháp Báu Luận:*[2]

Hệ thống hóa những điểm rõ ràng nhất về nghiệp,

---

[1]Xin tham khảo thêm về *Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo* (chẳng hạn *Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo*. Thích Trí Thủ. Trang Nhà Quảng Đức. Truy cập 27/06/2011. <http://www.quangduc.com/kinhdien/kinhthapthien.htm>.

[2]BA373 AK: 4.66b-d; P5990: 121.4.8.

Đức Phật nói các nghiệp đạo –
Thiện hoặc bất thiện - đều có mười.

Và *Giới Luật Phân Biệt Luận* nói rằng:[1]

> Nếu ngươi thực hành ba con đường của hành vi –
> Giữ gìn lời nói, thu nhiếp tâm ý,
> Và không phạm những hạnh bất thiện về thân –
> Ngươi sẽ thành tựu con đường bậc Mâu-ni giảng dạy.

Biết được mười nghiệp đạo bất thiện và các kết quả của nó, hãy giữ mình không để động lực nào thúc đẩy quý vị phạm các nghiệp đạo này. Kế đó tu tập mười nghiệp đạo thiện hạnh trong đó thân, khẩu, ý của quý vị không bị pha trộn một chút nào với các nghiệp đạo bất thiện. Tu tập này là cơ sở không thể thiếu được cho cả ba thừa cũng như cho việc thành tựu hai mục đích[2] của chúng sinh. Cho nên đấng Điều Ngự từ nhiều cách nhìn đã không ngớt lời ca ngợi cách tu tập này.
Hải Long Vương Vấn Kinh dạy:[3]

> Điều ta gọi là thiện hạnh là các rễ cái cho mọi điều hoàn hảo của mọi giác thể và con người. Chúng là rễ cái cho sự giác ngộ của các bậc Thanh Văn và Bích-chi Phật. Chúng là rễ cái của giác ngộ toàn hảo, không gì hơn. Và những rễ cái này là gì? Chúng là mười hành động thiện. [164]

Và cũng nói:

> Thí dụ như, này Long Vương, tất cả làng mạc, thành phố, thị xã, quận huyện, xứ sở, và cung điện của vua chúa; tất cả cỏ, lùm cây, dược thảo, và cây lớn; tất cả thành quả lao động, tất

---

[1]BA374 *Vinaya-vibhaṅga* (Lung mam 'oyed) P1032:149.3.3-4.
[2]Tức là Mục đích tạm thời và mục đích tối hậu. Xem chi tiết đã chú thích trong chương 3 quyển 1.
[3]BA375 *Sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā,* P820:114.1.6-7,115.4.1-3.

cả hột giống dự trữ, sự tăng trưởng của tất cả mùa màng, việc cày, bừa và sản xuất - mọi thứ đều nương nơi đất. Nguồn gốc của chúng là đất. Cũng vậy, này Long Vương, mười nghiệp đạo thiện này là nguồn gốc để được sinh ra ở chốn thiêng liêng hoặc ở cõi người, để đạt tới mục tiêu tu tập thiện pháp của bậc hữu học và bậc vô lậu học, của sự giác ngộ của Bích-Chi Phật, của mọi hành động của Bồ-tát, và của tất cả mọi phẩm hạnh của chư Phật.

Vì thế ngài Nguyệt Xứng, trong *Nhập Trung Quán Luận Thích,* tóm tắt tầm quan trọng của lời ca ngợi của Đức Phật trong *Thập Địa Kinh* (*Daśa-bhūmika-sūtra*) về giới luật theo đó quý vị loại trừ mười hạnh bất thiện:[1]

> Đối với các phàm phu, những chúng sinh sinh ra từ Phật khẩu {từ miệng của Phật},
> Với những chúng sinh mà bản chất chắc chắn là tự giác, hoặc những người con của đấng Điều Ngự,
> Không có nguyên nhân nào sinh ra điều thiện lành chắc chắn
> Hoặc thân phận cao cả nào, vượt ngoài khỏi giới đức.

Giữ gìn giới luật liên tục bằng cách duy trì một ý thức kiềm chế. Một số người không có được sự kiềm chế này ngay cả với chỉ một thực hành giới luật thôi, vậy mà vẫn nói: "Tôi là một hành giả Đại Thừa". Điều này rất đáng hổ thẹn. *Kinh Địa Tạng* nói:[2]

> Bằng mười con đường thiện hạnh này mà ngươi sẽ thành Phật. Tuy nhiên, có những người cả đời chẳng bao giờ giữ gìn tối thiểu chỉ một hành vi thiện, nhưng lại nói những điều như: "Tôi là hành giả Đại Thừa; tôi mong tìm sự giác ngộ toàn hảo, vô thượng". Những người này là người đạo đức giả

---

[1]BA376 *Madhyamakāvatāra:* 2.7: P5262:100.5.1-2, tóm lược *Daśa-bhūmika-sūtra,* Vaidya 1960c: 15-16: P761: 250.5.4-251.3.4. Toàn bộ chương này thảo luận về giới đức.

[2]BA377 *Kṣitigarbha-sūtra,* Vaidya 1960c:11; P905:94.2.6-94.1.3.

và những kẻ nói dối cỡ lớn. Họ lừa dối thế gian trước mặt tất cả Đức Phật Thế Tôn, và họ thuyết giảng chủ nghĩa hư vô. Khi họ chết, họ rối loạn và bị rơi rớt lại. [165]

Quý vị nên hiểu "rơi rớt lại" có nghĩa là hoàn toàn bị tái sinh vào cõi đau khổ

2" Việc xác định các quả của hành vi
Có ba phần trong việc xác định các quả của hành động:
1. Nghiệp bất thiện và quả của nó
2. Nghiệp thiện và quả của nó
3. Một trình bày về các cách phân loại khác của nghiệp

(a) Nghiệp bất thiện và quả của nó
Phần này được giải thích dưới ba tiêu đề:
1. Những nghiệp đạo thật sự của các nghiệp bất thiện
2. Phân biệt độ nặng
3. Một trình bày về các quả

(i) Những nghiệp đạo thật sự của các nghiệp bất thiện
Sau đây là mười nghiệp bất thiện:

1.Giết hại {sát sinh}
Giết hại là gì? *Quyết Định Yếu Luận* giảng nghiệp này qua năm yếu tố – cơ sở, nhận thức, thái độ, phiền não, và kết cuộc. Tuy nhiên, quý vị có thể cô đọng ba yếu tố giữa thành yếu tố thái độ và thêm vào yếu tố thực thi để đưa ra một trình bày cô đọng về các nghiệp dưới bốn yếu tố – cơ sở, thái độ, thực hiện, và tột điểm kết thúc.[1] Một trình bày như vậy sẽ dễ hiểu, và không có gì mâu thuẫn giữa cách trình bày này với chủ ý trong các lời giảng dạy của ngài Vô Trước.

[1]BA378 Yếu tố loại thứ nhất theo nghĩa đen là "cơ sở", mặc dù ở đây rõ ràng muốn nói tới đối tượng của hành động – trong ý nghĩa là người hoặc vật mà hành động được hướng tới. Yếu tố thứ ba – thực hiện – để chỉ việc thật sự can phạm hành động.

Trong những yếu tố này, cơ sở của sự giết hại là một chúng sinh còn sống. Thêm vào đó, *Du-già Sư Địa Luận*[1] (*skt. Yogā-caryā-bhūmi*) đưa thêm vào điều kiện "khác", như trong "một chúng sinh khác". Làm như vậy là để xét các trường hợp tự tử, và khi có tội vi phạm nhưng thiếu tột điểm kết thúc.[2]

Xét về ba khía cạnh của thái độ – bao gồm nhận thức, động lực, và phiền não – nhận thức lại có bốn loại

(1) việc nhận thức một chúng sinh còn sống (cơ sở) là một chúng sinh còn sống;
(2) việc nhận thức một chúng sinh còn sống không phải là một chúng sinh còn sống;
(3) việc nhận thức cái không phải là một chúng sinh còn sống không phải là một chúng sinh còn sống;
(4) việc nhận thức cái không phải là một chúng sinh còn sống là một chúng sinh còn sống.

Nhận thức thứ nhất và thứ ba là nhận thức đúng, trong khi nhận thức hai và bốn sai lầm.

Trong một vài trường hợp, có thể có một động lực rõ rệt. Thí dụ, một người có thể trù tính chỉ giết một người tên là Devadatta[3], và rồi người này giết người. Tuy nhiên, nếu người này lầm Yajñadatta {Hiến Đạt} là Devadatta và giết Yajñadatta, người này không thật sự có tội.[4] Do đó, một hành động giết hại như thế

---

[1]BA379 *Yogā-caryā-bhūmi,* P5536: 254.2.5.

[2]BA380 Để có tột điểm kết thúc, nạn nhân phải chết trước kẻ sát nhân, như Tsongkhapa đề cập dưới đây.

[3] Còn gọi là Đề-bà-đạt-đa, Thiên-đạt dịch nghĩa là Thánh Thí. Theo truyền thuyết thì đây là một vi tăng sĩ anh em họ với đức Phật Thích-ca và là anh em ruột của ngài A-nan. Vì ganh tỵ và muốn tranh giành ngôi vị thống trị tăng đoàn ông ta đã rời bỏ đức Phật cùng với 500 tăng sĩ. Truyền thuyết cũng có nói người này đã từng tìm cách giết hại đức Phật nhiều lần nhưng không thành.

[4]BA381 Khi Tsongkhapa nói "không thật sự có tội", ngài muốn nói rằng không có sự vi phạm hoàn toàn với sự hoàn tất của tất cả các

đòi hỏi phải có một nhận thức chính xác. Nếu ở thời điểm thực hiện, kẻ giết người có phát khởi một động lực chung, nghĩ rằng dù chuyện gì xảy ra y cũng sẽ ra tay giết người thì một nhận thức chính xác không còn cần thiết nữa. Nên biết phải có điều kiện như vậy cho bất kỳ chín hành động bất thiện còn lại.
Phiền não là bất cứ món nào trong tam độc[1] và động lực là ý muốn giết hại. [166] Về việc thực hiện, không có khác biệt gì về việc người đó tự mình làm hoặc khiến người khác làm. Bản chất của việc thực hiện là giết hại là bằng khí giới, chất độc, bùa chú, hoặc những thứ tương tự.
Điểm cao kết thúc là cái chết của một chúng sinh khác vì hành động này, hoặc ở thời điểm đó hoặc ở thời điểm khác. Hơn nữa *Vi Diệu Pháp Báu Luận* nói:[2]

> Nếu kẻ sát hại chết trước hoặc cùng một lúc với nạn nhân
> Không thật sự có sự phạm tội ở đây bởi vì kẻ sát hại đã tiếp tới một đời sống khác.

Tôi đồng ý.

2. Trộm cướp
Cơ sở của hành động trộm cướp là bất cứ vật gì do người khác sở hữu.
Trong số ba khía cạnh thái độ, nhận thức và phiền não đều giống như trên. Động lực là ý muốn lấy vật đó từ người khác mặc dù người đó không cho.
Về yếu tố thực thi, người thực hiện cũng giống như trên. Bản chất của việc thực hiện trong hành động trộm cướp là cướp bằng võ lực hoặc lấy cắp bằng thủ đoạn gian trá – hai hành động này đều tương đương như nhau. Hơn nữa, nếu người ta sử dụng sự

---

khía cạnh của sự vi phạm đó {bao gồm đủ năm hay bốn yếu tố đã mô tả trên}. Hành động này vẫn sinh ra những kết quả tiêu cực cho kẻ gây tội.
[1]Tam độc là tham lam, sân hận và si mê.
[2]BA382 AK: 4.72ab; P5590: 121.5.4.

lừa đảo trong các món nợ và các thế chấp tài sản, hoặc lấy cái không được người khác cho bằng các phương tiện lừa dối khác, và nếu họ hành động vì lợi ích của chính bản thân họ hoặc của người khác, hoặc để làm hại người khác – tất cả những việc làm này đều bị coi là trộm cướp.
Về điểm cao kết thúc, *Quyết Định Yếu Luận* nói,[1] "chuyển vật đó đến một địa điểm khác". Nhiều trường hợp sẽ không tương hợp với ý nghĩa của đoạn văn này, cho nên chuyển vật đó từ vị trí nguyên thủy tới một vị trí khác chỉ là một thí dụ minh họa. Trong trường hợp như ruộng đồng, không thể nào di chuyển ruộng đồng được, tuy nhiên quý vị vẫn có thể định được điểm cao kết thúc. Vì thế trong trường hợp như vậy, điểm cao kết thúc là khi quý vị nghĩ mình đã thủ đắc vật đó. Hơn nữa, nếu quý vị khiến người khác ăn cướp hoặc ăn trộm, chỉ cần người kia có ý nghĩ đó là cũng đủ rồi. Điều này cũng giống như trường hợp có người bị giết mà quý vị không hề hay biết, nhưng người này bị giết bởi một người do quý vị sai đi. Khi nạn nhân chết, người sai khiến kẻ sát nhân ra tay giết đã thực sự phạm tội.

3.Tà dâm
Có bốn cơ sở khả hữu cho tội tà dâm: người mà quý vị không được giao hợp, những chỗ không thích hợp trên thân thể, những nơi chốn không thích hợp, và những lúc không thích hợp. Đối với đàn ông, *những người mà chúng ta không được giao hợp* là tất cả đàn ông khác và những người bị thiến. *Quyết Định Yếu Luận* đề cập tới trường hợp thứ nhất:[2] [167]

> Những người được nói tới trong kinh - chẳng hạn như mẹ của quý vị và những người được các bà mẹ bảo vệ – là "những người quý vị không được giao hợp".

[1]BA383 *Yogā-caryā-bhūmi-nirṇayasaṃgraha, {Du-già Hạnh Địa Định Hợp Luận}* P5539: 289.4.6.
[2]BA384 Ibid., P5539: 290.4.2.

Ý nghĩa của câu này được học giả Mã Minh {skt. Aśvaghoṣa} giải thích: [1]

> "Những người ngươi không được giao phối"
> Là những người được người khác giữ gìn, người có mang biểu hiệu tôn giáo,
> Những người được sự bảo vệ của gia đình hoặc nhà vua,
> Một gái bán dâm đã được người khác trả tiền,
> Và những người có quan hệ thân tộc –
> Đây là những người ngươi không được giao phối.

"Những người được người khác giữ gìn" là vợ của người khác. "Những người có mang biểu hiệu tôn giáo" là những phụ nữ từ bỏ cuộc sống thế tục. "Những người được gia đình bảo vệ" là người chưa lấy chồng và được bảo vệ bởi người thân chẳng hạn như cha, người được cha chồng hoặc mẹ chồng bảo vệ, người được một người canh giữ bảo vệ, hoặc những người – trong trường hợp không có những người kể trên – tự bảo vệ mình. "Những người được nhà vua" hoặc người đại diện của nhà vua bảo vệ là những người bị luật pháp trừng phạt. Câu giải thích rằng giao hợp với một gái bán dâm mà người khác đã bỏ tiền là phạm tà dâm cho thấy không có sự phạm giới trong việc tự mình thuê gái bán dâm. Đại Trưởng Lão cũng dạy tương tự như vậy.

"Đàn ông", mục thứ hai trong danh sách những người chúng ta không được giao hợp, chỉ chính bản thân mình và những người đàn ông khác.

Những chỗ không thích hợp trên thân thể là những chỗ trên thân thể không phải là âm đạo. Đạo sư Mã Minh nói:

> Những gì là những chỗ không thích hợp trên thân thể?
> Miệng, hậu môn, bụng chân hoặc

[1]BA385 *Daśakuśala-karma-pahta-nirdeśa* ({*Thập Thiện Đạo Hành Sở Thuyết*} – nghĩa là Giải Thích về Mười Nghiệp Thiện), P5678: 232.3.8-232.4.1 (cùng nội dung như P5416:226.3.4—5).

Đùi khép lại, và bàn tay hoạt động.

Điều này phù hợp với lời giảng của Đại Trưởng Lão:[1]

> "Những chỗ không thích hợp trên thân thể" là miệng, hậu môn, lỗ trước hoặc lỗ sau của con trai hoặc con gái, và bàn tay của chính mình.

Những nơi chốn không thích hợp thí dụ như những chỗ ở gần vị thầy của mình; chỗ có bảo tháp; trước mặt nhiều người; và những chỗ không bằng phẳng hoặc thô cứng có hại cho người mà chúng ta giao hợp. Đạo sư Mã-Minh nói:[2]

> Trong trường hợp này, những nơi chốn không thích hợp
> Là những nơi giảng dạy giáo pháp siêu việt,
> Bảo tháp, hình tượng, và những thứ tương tự, và các bậc Bồ-tát;
> Và ở gần một vị phương trượng, giáo thọ, hoặc cha mẹ mình.
> Đừng giao hợp ở những nơi chốn không thích hợp này. [168]

Đại Trưởng Lão cũng dạy như vậy.

Những lúc không thích hợp là khi người phụ nữ đang có kinh, đang ở cuối thai kỳ, khi có con nhỏ đang bú, khi đang giữ giới một ngày, và khi đang bị bệnh khiến cho việc giao hợp không thích hợp. Giao hợp cũng không thích hợp khi vượt quá số lần thích đáng. Số lần thích đáng là giao hợp cho tới tối đa là năm lần một đêm. Đạo sư Mã-Minh nói:[3]

> Trong trường hợp đó, những lúc không thích hợp là khi

---

[1]BA386 Những từ ngữ mà Tsongkhapa trích dẫn lời Đại Trưởng Lão (*jo bo chen po*)*,* thường là Atiśa, được thấy trong chính *Daśakuśala-karma-pahta-nirdeśa,* P5678: 232.3.7-8.

[2]BA387 *Daśakuśala-karma-patha-nirdeśa*. P5678: 232.3.5-6.

[3]BA388 Ibid., P5678: 232.3.7.

Người phụ nữ có kinh, mang thai,
Có con nhỏ, không muốn làm việc này,
Bị đau đớn hoặc không vui và những thứ tương tự,
Hoặc đang giữ giới bát quan trai một ngày.

Đại Trưởng Lão cũng giải thích tương tự như ngài Mã-Minh với điểm khác biệt là ban ngày cũng không phải là lúc thích hợp.
Cho rằng ba cơ sở – giao hợp ở chỗ không thích hợp trên thân thể, ở một nơi chốn không thích hợp, hoặc vào lúc không thích hợp – khiến thành phạm giới tà dâm ngay cả với vợ của mình, chắc chắn cũng phạm giới tà dâm khi vi phạm những điều này với người khác.
Về ba khía cạnh của các yếu tố thái độ – nhận thức, động lực, và phiền não – nhận thức được bàn tới trong *Quyết Định Yếu Luận* và các bản văn nói về giới luật. *Quyết Định Yếu Luận*[1] nói rằng "nhận thức cái này là điều nọ" cần phải chính xác. Tuy nhiên, đức Phật nói trong luật tạng rằng trong trường hợp vi phạm nghiêm trọng về thiếu trinh tiết trong sạch, cho dù nhận thức sai hoặc đúng vẫn bị coi là vi phạm.

Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích[2] giải thích nếu quý vị tới gần vợ người khác với nhận thức rằng người phụ nữ này là vợ của mình, khi đó việc này không trở thành một nghiệp đạo thật sự bất thiện. Ngài Thế Thân trình bày hai hệ thống liên quan đến việc giao hợp khi nhận thức vợ của người khác là vợ của một người thứ ba – có trường hợp trong đó giao hợp là nghiệp đạo bất thiện và có trường hợp không phải là nghiệp đạo bất thiện.
Phiền não là bất cứ món nào trong tam độc. Động lực là khát khao được giao hợp do tính dâm dật. Về mặt thực hiện, *Quyết Định Yếu Luận*[3] nói rằng ngay cả trong trường hợp khiến người

[1]BA389 *Yogā-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, P5539: 289.4.7.
[2]BA390 Đây là một cách nói khác của AKbh về AK: 4.74; 5591: 211.2.5-6.
[3]BA391 *Yogā-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, P5539: 290.4-6.

khác phạm phải tà dâm, người xúi bẩy một hành động như thế cũng phạm tà dâm. Tuy nhiên, *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích*[1] giải thích một sự xúi bẩy như vậy không thật sự tạo thành một nghiệp. Quý vị nên xét xem có phải lời giải thích của ngài Vô Trước có thể mang ý rằng một sự xúi bẩy như vậy là một lầm lỗi mà không phải thật sự là một nghiệp đạo.
Điểm cao kết thúc là sự kết hợp tình dục của hai bộ phận.

4.*Nói dối* [169]
Tám cơ sở của việc nói dối là nhìn thấy, nghe thấy, phân biệt, nhận thức, và bốn trái ngược của những điều này [cái không nhìn thấy, v.v...]. Nói dối xảy ra khi người khác – người nhận điều nói dối – hiểu ý nghĩa của lời nói dối.
Về ba khía cạnh của loại thái độ – nhận thức, phiền não và động lực – nhận thức bao gồm việc trình bày sai lạc một nhận thức, chẳng hạn như trình bày sai lạc rằng quý vị nhìn thấy một điều mà quý vị đã không nhìn thấy, hoặc trình bày sai lạc rằng quý vị không nhìn thấy một điều mà quý vị đã nhìn thấy. Phiền não là tam độc. Động lực là ý muốn trình bày sai lạc nhận thức của mình.
Thực hiện là cho biết điều gì qua lời nói, qua việc chọn không nói, hoặc qua động tác. Hơn nữa, về khía cạnh mục đích, người ta nói không có gì khác biệt giữa việc quý vị nói vì mục đích của mình hoặc vì mục đích của người khác. Trong trường hợp này, người ta cho rằng ngay cả khiến người khác phạm phải ba thứ khẩu nghiệp – nói dối, nói lời chia rẽ và nói lời xúc phạm – cũng giống y như quý vị tự mình nói những lời đó. *Vi Diệu Pháp* và *Tự Thích*[2] của ngài Thế Thân giải thích rằng cả bốn loại bất thiện hạnh về lời nói đều tạo thành nghiệp đạo khi quý vị khiến người khác phạm phải. Luật tạng nói rằng chính quý vị phải nói những lời đó thì quý vị mới hoàn toàn bị phạm giới.
Điểm cao kết thúc của việc nói dối là khi người khác hiểu lời nói của mình. *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích* giải thích rằng nếu

---

[1]BA392 AKbh so với AK: 4.74; 5591: 209.1.4.
[2]BA393 Ibid. So với AK: 4.78; 5591: 209.1.2.

không ai hiểu lời nói của mình, thì nói những lời này chỉ phạm phải nghiệp nói lời vô nghĩa. Về khía cạnh này, nói lời chia rẽ và nói lời xúc phạm cũng được giải thích tương tự như vậy.

5. *Nói lời chia rẽ*
Cơ sở của nói lời chia rẽ là các chúng sinh thuận hảo hoặc không thuận hảo. Trong ba khía cạnh của loại thái độ, nhận thức và phiền não giống như đã bàn ở trên. Động lực là ý muốn những chúng sinh thuận hảo phải xa lìa nhau hoặc ý muốn những chúng sinh không thuận hảo giữ nguyên tình trạng như vậy.
Thực hiện là việc diễn tả đề tài có thể vui thú hoặc không vui thú, và có thể đúng hoặc sai. Quý vị có thể vì mục đích của mình hoặc của người khác mà nói về những chuyện này.
Điểm cao kết thúc là khi người khác hiểu những lời chia rẽ đã được nói ra. *Quyết Định Yếu Luận* nói[1] "Kết cuộc của nghiệp đạo này là khi những người quý vị muốn chia rẽ hiểu những lời chia rẽ đó".

6.*Nói lời xúc phạm*
Cơ sở của nói lời xúc phạm là một chúng sinh mà nơi người đó quý vị có thể gây ra sự thù địch. Trong ba khía cạnh của loại thái độ, nhận thức và phiền não giống như đã bàn ở trên. Động lực là ý muốn nói xúc phạm. [170]
Sự thực thi là khi nói một điều khó chịu, điều này có thể đúng hoặc sai, về những thiếu sót thuộc dòng giống gia đình, thân thể, đạo đức, hoặc cách cư xử của một người nào đó.
Về điểm cao kết thúc, *Quyết Định Yếu Luận* nói,[2] "Kết cuộc là nói xúc phạm tới người đó". *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích* giải thích ý nghĩa của điều này là người mà ta nói lời xúc phạm phải hiểu lời nói đó.

7.*Nói lời vô nghĩa*

---

[1]BA394 *Yogā-caryā-bhūmi-nirṇaya-saṃgraha*, {tên dịch là *Du-già Hạnh Địa Định Hợp Luận*} P5539: 289.5.3.
[2]BA395 Ibid.; P5539: 289.5.4.

Cơ sở của nói lời vô nghĩa là nói về một đề tài không có ý nghĩa gì. Trong ba khía cạnh của loại thái độ, nhận thức được trình bày như sau. Mặc dù ngài Vô Trước không nói gì hơn là “nhận thức điều đó là điều đó”, ở đây nói lời vô nghĩa có nghĩa là chính quý vị nhận thức được đề tài quý vị muốn nói và nói ra. Nó không bao gồm việc phải có một người khác hiểu điều đó.
Phiền não là bất cứ món nào trong tam độc. Động lực là ý muốn nói những lời tùy tiện, không liên quan gì với nhau. Thực hiện là nói ra những lời vô nghĩa. Điểm cao kết thúc là khi đã thốt ra xong lời nói vô nghĩa.
Hơn nữa, nói lời vô nghĩa có bảy cơ sở:

(1) nói về đánh nhau, bắt lỗi, tranh chấp, và chia rẽ;
(2) nói những điều chẳng hạn như truyền đạt và đọc tụng các văn bản với tâm ý vui thích nơi các luận giải của ngoại đạo hoặc chú thừa Bà-la-môn;
(3) những diễn tả đầy tính cách bất lực, chẳng hạn như than khóc;
(4) nói về sự cười đùa, vui chơi, giải trí, hoặc hưởng thụ;
(5) nói về các tin tức khích động, chẳng hạn những tin tức về vua quan, quốc gia và kẻ trộm;
(6) nói như người say rượu hoặc người điên;
(7) lời nói của người sinh sống bằng phương cách sai lầm.

Những lời nói rời rạc, không tôn trọng tín ngưỡng, vô nghĩa là những lời lộn xộn, biểu hiện tâm phiền não, hoặc được thốt ra trong khi cười đùa, ca hát, hoặc xem các diễn viên trình diễn và tương tự.
Có hai hệ thống giải thích ba lỗi lầm đầu tiên ở trên về lời nói – một hệ thống khẳng định chúng là lời nói vô nghĩa và hệ thống kia cho rằng chúng không phải là lời nói vô nghĩa. Những điều tôi nói ở đây ăn khớp với hệ thống giải thích thứ nhất.

8.*Tham lam*

Cơ sở của tham lam là của cải hoặc vật sở hữu của người khác. Trong ba khía cạnh của thái độ, nhận thức tức là việc nhận biết được cơ sở là gì. [171] Phiền não là bất cứ món nào trong tam độc. Động lực là ý muốn khiến cho của cải hoặc tài sản đó trở thành của mình. Thực hiện là nỗ lực để đạt tới mục đích dự tính. Điểm cao kết thúc là suy nghĩ "Xin cho vật đó trở thành của tôi", về của cải và những thứ tương tự. Vô Trước mô tả điều này là "quyết tâm khiến vật đó trở thành của quý vị". Để điều này trở thành tham lam toàn diện, năm tính chất cần phải có là:

(1) có tâm cực kỳ tham luyến các của cải của mình;
(2) có tâm tham luyến muốn tích lũy của cải;
(3) có tâm khao khát vì đã hiểu hoặc trải nghiệm những thứ tốt lành của người khác – của cải của họ, v.v...;
(4) có tâm ganh tị, nghĩ rằng bất cứ những gì của người khác phải là của mình;
(5) có tâm, vì tham lam, bị khống chế bởi tính không biết xấu hổ và tình trạng quên mất quyết tâm phải thoát khỏi những lỗi lầm của tham lam.

Nếu bất kỳ tâm nào trong năm tâm trên không hiện hữu, quý vị không thật sự phạm phải tham lam. *Du-già Sư Địa Luận* nói rằng cần áp dụng năm tâm này cho tất cả mười điều bất thiện.
Về cách thức để một hành động cấu thành đặc tính tham lam không toàn diện, đó là thứ tham lam khi quý vị khởi tâm đối với những ham muốn sau đây:

(1) nghĩ: "Ồ, thật là thú vị biết bao nếu người chủ của nhà này là người tôi tớ của ta và sự việc sẽ xảy ra như ý ta muốn";
(2) cùng một ý nghĩ như trên về vợ con và v.v. của người khác cùng những món sở hữu vật chất của họ chẳng hạn như thức ăn, v.v...;
(3) nghĩ: "Ồ, thật là thú vị biết bao nếu những người khác biết mình có những phẩm hạnh tốt lành như tâm không say đắm, kín đáo, kiên nhẫn, thông thái, và rộng lượng";

(4) nghĩ: "Thật là thú vị biết bao nếu như các vua quan và tứ chúng của đức Phật[1] kính trọng tôi và nếu như có được những thứ cần thiết như thức ăn và quần áo";

(5) phát khởi ham muốn, nghĩ: "Ồ, xin cho tôi trong tương lai được tái sinh làm thần linh và hưởng thụ ngũ dục[2] của thần linh, và xin cho tôi được tái sinh từ thế giới của những hung thần và thần Visnu, để làm một vị thần trong cõi trời Tha Hóa Tự Tại [cõi cao nhất trong sáu cõi trời của dục giới]"; [172]

(6) phát khởi ham muốn vật sở hữu của cha mẹ, con cái, tôi tớ và những người tương tự, hoặc vật sở hữu của người bạn cùng tu.

9. *Ác ý*

Cơ sở, nhận thức, và phiền não cũng giống như trường hợp nói lời xúc phạm. Động lực là ý muốn làm những việc như đánh người khác, nghĩ những điều như: "Thật là thích biết bao nếu những người này bị giết chết, bị buộc trói, hoặc của cải của họ bị tiêu ma vì biến cố tự nhiên hoặc do người khác gây ra".

Thực hiện là suy nghĩ điều như vậy. Điểm cao kết thúc là quyết tâm hoặc quyết định làm những việc như đánh đập. Hơn nữa, nghiệp này sẽ trọn vẹn nếu có sự hiện diện của năm thái độ sau đây, và không trọn vẹn nếu chúng không hiện diện. Năm thái độ là:

(1) thái độ thù nghịch thúc đẩy bởi một hiểu biết cụ thể về đặc tính của các nguyên nhân gây hại và những sự kiện liên hệ vơi chúng;

(2) thái độ nôn nóng qua việc thiếu kiên nhẫn đối với người làm hại mình;

[1]Tứ chúng là tăng, ni, cư sĩ nam, và cư sĩ nữ.

[2]Hưởng thụ ngũ dục là hưởng thụ các đối tượng của năm giác quan, đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc.

(3) thái độ bực tức do thường hay chú tâm không chính đáng tới các nguyên nhân của sự tức giận của mình và do tưởng nhớ tới các nguyên nhân này;
(4) thái độ ganh tị, nghĩ rằng: “Thật thú vị biết mấy nếu kẻ thù của ta bị đánh đập hoặc bị giết chết”;
(5) thái độ bị khống chế bởi tâm không biết xấu hổ về ác ý của mình và quên lãng mất quyết tâm muốn thoát khỏi những lỗi lầm của thái độ này.

Những thái độ của tâm ác ý đơn giản được trình bày như sau. Tới mức mà quý vị suy nghĩ: “Người này đã hoặc đang hại ta”, và nghĩ về cách để gây tổn thương cho bất kỳ ai đã hoặc đang hại mình – tất cả những điều này là ác ý. Những thí dụ khác về ác ý đơn giản là ước muốn sao cho họ hàng, tiền của, hoặc phước đức, v.v… của người nào đó bị suy tàn trong đời này và ước muốn người nào đó sẽ phải sinh trong một cảnh giới khổ não trong đời tương lai.

10. *Tà kiến*
Cơ sở của tà kiến là những đối tượng hiện hữu. Về ba khía cạnh của thái độ, sự nhận thức là việc nhìn nhận một phủ nhận vốn sai lầm về sự tồn tại của một đối tượng đang hiện hữu thì lại cho phủ nhận đó là đúng. Phiền não là bất kỳ món nào trong tam độc. Động lực là ý muốn phủ nhận sự tồn tại của một đối tượng đang hiện hữu.
Thực hiện là khởi phát ra thái độ đó. [173] Hơn nữa, thực hiện ở đây có bốn loại: phủ nhận sai lầm về nguyên nhân, hậu quả, hoạt động và các thực thể hiện hữu. Phủ nhận sai lầm về nguyên nhân là việc suy nghĩ rằng hành vi đúng hoặc sai không tồn tại, v.v... Phủ nhận sai lầm về hậu quả là suy nghĩ rằng không có kết quả thành hình của những cách xử sự đó.
Phủ nhận sai lầm về hoạt động gồm có ba loại:

(1) Phủ nhận sai lầm về hoạt động gieo trồng và duy trì hạt giống là suy nghĩ rằng không có những người cha và mẹ.

(2) Phủ nhận sai lầm về hoạt động đi và đến là suy nghĩ rằng không có các đời trước và đời sau.
(3) Phủ nhận sai lầm về hoạt động sinh sản là suy nghĩ rằng chúng sinh không thể có hóa sinh.[1]

Loại thứ tư về thực thi tà kiến, phủ nhận sai lầm về các thực thể hiện hữu, là suy nghĩ rằng các bậc A-la-hán và tương tự không hiện hữu.
Tột điểm kết thúc là sự tin chắc rằng quý vị đã phủ nhận một điều gì đó. Một tà kiến toàn diện có liên quan đến năm thái độ sau đây:

(1) một thái độ bấn loạn do không hiểu biết đúng các đối tượng tri thức;
(2) một thái độ thô bạo vì thích thú những điều tội lỗi;
(3) một thái độ liên tục vận hành trong chiều hướng sai lầm bởi vì suy gẫm những lời giảng dạy không chính đáng;
(4) một thái độ bị tổn hại do một phủ nhận sai lầm nghĩ rằng những thứ như quà tặng, các món cúng dường trong nghi lễ tôn giáo, các phẩm vật đốt để cúng dường, và hành vi đúng thì không hiện hữu;
(5) một thái độ bị khống chế, do những tà kiến này, bởi tâm không biết xấu hổ và quên lãng mất quyết tâm muốn thoát khỏi những lỗi lầm của thái độ này.

Nếu năm thái độ này không hiện hữu, tà kiến sẽ không toàn diện.
Mặc dù điều chắc chắn là còn có những tà kiến khác, chỉ có điều này được gọi là "tà kiến" bởi vì nó là tà kiến lớn nhất trong tất cả mọi tà kiến và chính qua nó mà quý vị cắt đứt tất cả các thiện

[1]Hóa sinh (tự nhiên mà sinh ra, như sinh ra ở cõi trời hay địa ngục, v.v...) là một trong bốn cách sinh ra của chúng sinh. Ba cách còn lại là noãn sinh (sinh ra từ trứng), thai sinh (sinh ra từ bào thai) và thấp sinh (sinh ra từ chỗ ẩm ướt).

căn của mình. Hơn nữa, chính tà kiến này dẫn tới việc quý vị làm mọi điều tội lỗi mà mình muốn.
Về mười điều bất thiện này, quý vị có thể giết hại, nói lời xúc phạm, và khởi ác ý với động lực là bất kỳ món nào trong tam độc, nhưng quý vị đạt tới điểm cao kết thúc với tâm thù nghịch. Quý vị có thể trộm cắp, tà dâm, và tham lam với động lực là bất kỳ món nào trong tam độc, nhưng quý vị đạt tới điểm cao kết thúc chỉ với tâm tham luyến mà thôi. Về nói dối, nói lời chia rẽ và nói lời vô nghĩa, quý vị có thể vừa phạm nghiệp vừa đạt tới điểm cao kết thúc với bất kỳ món nào trong tam độc. Quý vị có thể phạm phải tà kiến với bất kỳ món nào trong tam độc, nhưng quý vị đạt tới đỉnh cao kết thúc chỉ với mê lầm mà thôi. [174]
Trong số mười nghiệp bất thiện này, chủ ý là nghiệp (skt. *Karma*), tuy nhiên chúng chưa phải là nghiệp đạo (skt. *Karma-patha*). Bảy hành động bất thiện của thân và khẩu không những là hành động mà còn là nghiệp đạo bởi vì thân và khẩu là cơ sở của hoạt động tác ý. Ba điều bất thiện của ý – tham lam, v.v. – là các nghiệp đạo chứ không phải là hành động.

(ii) Phân biệt độ nặng nhẹ

Phân biệt độ nặng được giải thích dưới hai mục:

1. Các độ nặng của mười nghiệp đạo bất thiện
2. Các tiêu chuẩn cho hành động mãnh liệt

(a') Các độ nặng của mười nghiệp đạo bất thiện

Có năm nguyên nhân khiến cho một hành động trở thành nặng. Hãy lấy hành động giết hại làm thí dụ thì năm nguyên nhân đó sẽ được trình bày như sau. Hành động giết hại trở thành *nặng do thái độ* là những hành động được thực hiện với tam độc ở dạng cao độ.

Giết hại trở thành *nặng do thực hiện* gồm có:

(1) giết với tâm hoan hỷ hoặc vui vẻ về việc đã giết một sinh mạng, đang giết một sinh mạng, hoặc sẽ giết một sinh mạng trong tương lai;

(2) tự mình thực hiện hành động, khiến người khác đảm nhận, và ca ngợi việc làm này;
(3) làm với tâm vui thích khi việc làm này được người khác nhìn thấy, và làm việc đó sau một thời gian dài suy tính và chuẩn bị;
(4) thường xuyên và cần mẫn thực hiện , và mỗi lần giết rất nhiều;
(5) giết nạn nhân bằng hành hạ tra tấn;
(6) giết sau khi khiến cho nạn nhân sợ hãi mà phải làm những hành động không chính đáng;
(7) giết trong khi nạn nhân yếu ớt, đau khổ, hoặc bị mất hết của cải, hoặc khi nạn nhân than khóc, hoặc thảm thương lặp lại những lời than van.

Giết hại trở thành *nặng vì sự vắng mặt một thực hành đối trị* với điều đã làm:

(1) khi không thọ giới hàng ngày;
(2) khi không làm những việc như giữ giới một ngày vào ngày mới có trăng, vào ngày mùng tám, mười bốn, hoặc ngày rằm trong tháng; khi không thỉnh thoảng bố thí, tích lũy công đức, nói về giáo pháp, cung kính đảnh lễ, đứng dậy khi một người đáng kính bước vào, chắp hai tay cung kính, hoặc có thái độ tôn kính;
(3) khi không biết thỉnh thoảng xấu hổ với người, thẹn với mình, hoặc không trỗi dậy tâm ăn năn hối hận;
(4) khi chưa đạt tới tình trạng thoát ly khỏi tham luyến thế gian hoặc một hiểu biết rõ rệt về giáo pháp.

Giết hại trở thành *nặng vì chấp trước vào điều hư vọng* là giết hại được thực hiện dựa vào bất kỳ tà kiến nào. [175] Thí dụ, có kẻ giết hại vì ham muốn có tính tôn giáo, dựa vào kiến chấp của những người sát hại sinh vật để tế tự. Họ nghĩ rằng không có lầm lỗi gì trong việc giết hại gia súc bởi vì đấng Chúa Tể Muôn Loài sinh chúng ra để cho quý vị sử dụng.

Giết hại trở thành *nặng vì cơ sở của hành động giết* là lấy sinh mạng của một con vật lớn, của người, một thai nhi, cha mẹ mình, cô cậu chú bác mình, một người như đạo sư, người bạn thân, một nhà thiện tri thức, một vị Bồ-tát, bậc A-la-hán, hoặc Bích-chi Phật. Cũng vậy, giết hại trở thành nặng vì cơ sở của việc giết là khi quý vị biết rằng không thể giết một đức Như-lai mà quý vị lại làm cho thân Phật chảy máu với chủ ý làm hại.

Giết hại được coi là nhẹ khi điều đó được tiến hành có những đối nghịch với năm nguyên nhân này. Quý vị nên hiểu rằng sự gia trọng của chín hành động bất thiện còn lại cũng tương tự như trường hợp giết hại, ngoại trừ các cơ sở của hành động được trình bày sau đây. Trộm cướp sẽ nặng thêm vì cơ sở của hành động này nếu nó liên quan đến việc lấy rất nhiều, hoặc lấy những vật tốt; hoặc trộm cướp sau khi đã lừa dối người tín nhiệm mình; hoặc lấy của người thấp kém, người nghèo khó, người từ bỏ thế gian, hoặc những người tu hành Phật giáo khác; hoặc can dự vào việc lấy cắp vật có giá trị cao; hoặc trộm cướp của cải của những thiện tri thức, bậc A-la-hán, Bích-chi Phật, tăng chúng, hoặc các bảo tháp.

Tà dâm sẽ nặng thêm vì cơ sở của hành động này là ngủ với những người mà quý vị không được giao hợp – mẹ mình, những người là bà con của mẹ mình, vợ của những người là bạn thân của mình; ni cô, ni cô tập sự, hoặc sa-di ni. Về những bộ phận không thích hợp trên thân thể, tà dâm bị nặng thêm vì cơ sở của hành động này là giao hợp bằng miệng. Về thời điểm không thích hợp, đó là giao hợp với người đang giữ giới một ngày, phụ nữ có thai ở cuối thai kỳ, hoặc người bị bệnh. Về nơi chốn không thích hợp, đó là giao hợp gần nơi có bảo tháp hoặc trong khuôn viên chỗ ở của tăng ni.

Nói dối sẽ nặng thêm khi cơ sở của hành động này là ý muốn đánh lừa và dối gạt, nói dối với nhiều mục đích; nói dối với người đã giúp mình – từ cha mẹ cho tới Đức Phật, người tốt và bạn bè; và nói dối dẫn tới một hoặc nhiều hành động trong số ba hành động nghiêm trọng – sát sinh, trộm cướp và tà dâm. Nói

dối để chia rẽ tăng già là tội nặng nhất trong tất cả các tội nói dối. [176]
Nói lời chia rẽ sẽ nặng thêm vì cơ sở của hành động này là lời nói làm chia rẽ những người đã từng là bạn bè với nhau trong một thời gian lâu dài, thầy cô giáo, cha mẹ, cha mẹ và con cái, hoặc tăng chúng; và lời nói chia rẽ dẫn tới khởi lên các hành động nghiêm trọng – tức ba hành vi của thân {sát sinh, tà dâm, trộm cướp}.
Nói lời xúc phạm sẽ nặng thêm khi cơ sở của hành động này là nói những lời xúc phạm với cha mẹ hoặc những người cùng vai vế với cha mẹ, hoặc với những người như vị thầy dạy đạo; nói xúc phạm dùng những lời nói dối không đúng và không chính xác; hoặc trực tiếp la mắng, chỉ trích, hoặc khiển trách.
Nói lời vô nghĩa sẽ nặng thêm khi cơ sở của hành động này được trình bày như sau. Độ gia trọng của lời nói vô nghĩa của ba hành động bất thiện còn lại về miệng – nói dối, v.v. - giống như đã được trình bày ở trên. Những hành động khác của nói lời vô nghĩa sẽ nặng thêm khi cơ sở của hành động này gồm có nói lời vô nghĩa dựa vào việc đánh nhau, bắt lỗi, tranh chấp, và chia rẽ; những hành động như đọc kinh văn ngoại đạo với một thái độ chấp thủ; và chế nhạo, mắng nhiếc, hoặc nói một cách không thích đáng với cha mẹ, người thân, và với người như bậc đạo sư.
Tham lam sẽ nặng thêm khi cơ sở của tâm này gồm có ước muốn những vật cúng dường dâng lên tăng-già và bảo tháp; và kiêu ngạo về những phẩm chất tốt lành của chính mình, ước ao nhận được lợi lộc và những phục vụ cho sự hiểu biết của mình từ vua chúa hoặc những người quyền thế tương tự như vậy hoặc từ những người bạn đồng tu thiện tri thức.
Ác ý sẽ nặng thêm khi cơ sở của tâm này gồm có ác ý nhắm vào cha mẹ, người thân, thầy dạy đạo, những người không có lầm lỗi, người nghèo khó, người khổ sở, người đáng thương hại, và người đã làm điều sai trái với quý vị nhưng sâu xa từ trong tâm đã hối lỗi điều này với quý vị.
Tà kiến sẽ nặng thêm khi cơ sở của các kiến chấp này là sự bác bỏ tất cả mọi luận thuyết tôn giáo cơ bản (điều này còn nặng hơn

các tà kiến khác) và kiến chấp cho rằng trên thế gian này chẳng có bậc A-la-hán, những người đã đạt tới chân thực tại, cũng chẳng có người đã thể nhập vào chân thực tại. Nên hiểu rằng những tà kiến trái ngược với những điều này là những tà kiến nhẹ.

Du-già Sư Địa Luận đề cập tới sáu cách theo đó các nghiệp sẽ trở thành nặng:[1]

(1) tính điều kiện – các hành động bị thúc đẩy bởi các dạng cao độ của tam độc hoặc không có các dạng này;
(2) huân tập – thường làm hoặc trở thành quen thuộc và dính líu sâu xa tới các hành động thiện hoặc bất thiện trong một thời gian lâu dài; [177]
(3) bản chất – trong số ba hành động về thân và bốn hành động về miệng, những hành động đi trước nặng hơn các hành động theo sau; và trong số ba hành động về ý, hành động đi sau thì nặng hơn các hành động đi trước;
(4) cơ sở – những hành động giúp ích hoặc làm hại những đối tượng như Đức Phật, giáo pháp, tăng-già, và đạo sư;
(5) Gắn bó chặt chẽ với các yếu tố không tương hợp – trong suốt cuộc đời mình chỉ đi theo những hành động bất thiện và không vun trồng một hành động thiện nào cho dù chỉ một lần;
(6) diệt trừ các yếu tố không thuận lợi – đã đoạn trừ nhóm bất thiện, quý vị đã thoát ly khỏi tham luyến và vun trồng các hành động thiện.

Bằng Hữu Thư nói:[2]

> Năm loại hành động thiện và bất thiện
> Phát khởi từ sự bền bỉ, ám ảnh và thiếu cách đối trị,
> Và các nền tảng chính yếu của thiện hạnh
> Thì đồ sộ; trong số đó, hãy nỗ lực vun trồng thiện đức.

---

[1]BA396 *Yoga-caryā-bhūmi* (Sa'i dngos gzhi), P5536: 255.5.1-2.
[2]BA397 *Suhṛl-lekha:* 42; P5682,236: 2.7-8.

Nghĩa là có năm loại bởi vì "những nền tảng chính yếu của thiện hạnh" được chia thành những nền tảng sở hữu thiện hạnh – chẳng hạn như Tam Bảo – và những nền tảng cung cấp sự giúp đỡ, chẳng hạn như cha mẹ mình.

(b') Yếu lược về những tiêu chuẩn của các hành động mãnh liệt

Sức mạnh của hành động được giải thích dưới bốn khía cạnh: người nhận, yểm trợ, các đối tượng, và thái độ.

(1') Sức mạnh về phía người nhận

Có sức mạnh trong các hành động hướng tới Tam Bảo, đạo sư, những người giống như các đạo sư, cha mẹ, và những người tương tự như vậy, bởi vì mặc dù quý vị hướng những ý nghĩ không mãnh liệt vào những đối tượng này và làm hại hoặc giúp ích ít thôi, hành động sai trái và công đức đi theo sẽ lớn lao. Hơn nữa, *Diệu Pháp Chánh Niệm* nói:[1]

> Ngay cả ngươi lấy một vật nhỏ của Đức Phật, Giáo pháp, hoặc Tăng-già, lỗi lầm đó sẽ lớn lao. Tuy nhiên, nếu ngươi cúng một vật tương tự nhưng lớn tốt hơn vật ngươi đã lấy cắp của Đức Phật và Giáo pháp, ngươi sẽ giải được nghiệp ăn cắp từ Đức Phật và Giáo pháp. Tuy nhiên, không thể giải được nghiệp ăn cắp từ Tăng già mà không phải nhận lãnh quả báo, đó là bởi vì độ gia trọng của người nhận lãnh hành động.
>
> Nếu ngươi đánh cắp vật gì là phương tiện sinh tồn của Tăng-già, ngươi sẽ tái sinh ở đại địa ngục. [178] Nếu ngươi ăn cắp vật không phải là phương tiện sinh tồn của Tăng-già, ngươi sẽ tái sinh trong phạm vi vùng đó, trong một địa ngục bao quanh Địa Ngục Vô Gián[2] chẳng hạn như Địa Ngục Lớn Tối Đen.

---

[1]BA398 *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna,* P953: 123.1.7-123.2.1.

[2]Địa ngục Vô Gián (skt. Avīci – nghĩa là "không có sóng") hay địa ngục A-tì là địa ngục rất khổ não ở đó sự đau đớn khổ sở xảy ra không

Đặc biệt là những người chẳng màng gì đến giới luật mà lại dùng của cải của Tăng-già – dù chỉ một lá cây, bông hoa, hoặc một miếng trái cây – họ sẽ bị tái sinh xuống đại địa ngục. Sau một thời gian dài họ mới thoát khỏi địa ngục này, nhưng sẽ bị tái sinh làm con vật không chân không tay ở chốn hoang vu, khô khan và trơ trụi, hoặc làm loài ma đói mù mắt không chân không tay. Sau đó họ phải trải qua những khổ não này trong nhiều năm. Hơn nữa, Đức Phật nói rằng quý vị không thể ngay cả dùng những thứ như một bông hoa đã được dâng lên tăng đoàn hoặc một vị tăng. Thêm vào đó, quý vị không được đem vật đó cho người cư sĩ, và người cư sĩ dùng vật đó cũng là điều không thích hợp. Cũng thế, hành động sai trái này là một hành động sai trái lớn. *Nhật Tạng Kinh* nói:[1]

> Đừng đem cho người tại gia
> Những thứ đã được dâng lên Tăng chúng –
> Thà chặt đứt tay chân mình bằng dao cạo sắc bén
> Còn tốt hơn là đem cho như vậy.
>
> Những người bên ngoài Tăng đoàn
> Không được dùng đồ vật lấy từ bên trong Tăng đoàn –
> Thà ăn một cục sắt giống như một ngọn lửa rực cháy
> Còn tốt hơn là làm như vậy.
>
> Những người là cư sĩ
> Không được dùng đồ vật của Tăng đoàn –
> Thà ăn lửa lớn như núi Tu-di
> Còn tốt hơn là làm như vậy.

---

gián đoạn do tội ngũ nghịch mà bị đọa. Đây là cõi địa ngục sâu nhất. Chúng sinh bị đày ở cõi này có thể lâu đến vô lượng kiếp. *Avici*. Wikipedia. Truy cập 08/06/2011. <http://en.wikipedia.org/wiki/Avici>.

[1] BA399 *Ārya-sūrya-garbha-nāma-vaipulya-sūtra*, {dịch: *Nhật Tạng Phương Quảng Kinh*} P923: 234.4.7-234.5.2.

Những người là cư sĩ
Không được dùng đồ vật của Tăng đoàn –
Thà bị mổ bụng và treo lên cọc nhọn
Còn tốt hơn là làm như vậy.

Người cư sĩ không được ngủ qua đêm
Tại chỗ ở của Tăng đoàn –
Thà vào trong nhà đầy những than cháy đỏ
Còn tốt hơn là làm như vậy.

Trong Tăng đoàn, các vị Bồ-tát là người nhận có năng lực mãnh liệt đối với những hành động thiện hoặc bất thiện. *Tín Lực Tu Hành Thủ Ấn Kinh* (*Śraddhā-balādhānavatāra-mudrā-sūtra*)[1] nói rằng người nào nổi giận quay lưng lại với bậc Bồ-tát, nói "Ta sẽ không thèm ngó mặt con người xấu ác này", sẽ phạm phải một tội nặng hơn đến mức không thể đo lường được so với tội vì nổi giận mà đem giam cầm tất cả chúng sinh trong mười phương vào ngục tối. [179] Hơn nữa, kinh này cũng nói[2] nếu có chúng sinh nào khinh thường một vị Bồ-tát, người này phạm phải một tội nặng hơn đến mức không thể đo lường được so với tội ăn cắp tất cả vật sở hữu của tất cả chúng sinh trong Nam Thiệm Bộ Châu[3]. Lại nữa, kinh này nói nếu có người khởi ác ý hoặc nổi giận đối với một vị Bồ-tát, người này vui theo đại thừa mà nói lời khó chịu với vị Bồ-tát đó, tội này sẽ nặng hơn đến mức không thể đo lường được so với tội phá hủy hoặc đốt cháy số bảo tháp nhiều bằng số cát sông Hằng.

---

[1]BA400 *Ārya-raddhā-balādhānavatāra-mudrā-nāma-mahāyānā-sūtra*, {*Tín Lực Tu Hành Thủ Ấn Đại Thừa Kinh* nghĩa là Kinh về thủ ấn của việc thực hành nuôi dưỡng lòng tin} được trích dẫn trong Vaidya 1960b: 51; P5336: 207.4.3-8.

[2]BA401 Ibid., Vaidya 1960b: 52; P5336: 207.4.8-208.2.7.

[3]Trong vũ trụ quan Phật giáo, Nam Thiệm Bộ Châu là một trong bốn châu lớn, nằm ở phía nam của núi Tu-di. Nam Thiêm Bộ Châu là châu chúng ta ở.

Hơn nữa, *Nhập Định Bất Định Thủ Ấn Hành Kinh* (*Niyatāniyata-mudrāvatāra-sūtra*) nói[1] về một người với niềm tin nhìn một vị Bồ-tát (người vui theo đại thừa) và người, muốn nhìn một vị Bồ-tát như thế với niềm tin trong sáng, nói lời tán thán vị Bồ-tát này. Người này sẽ tích lũy được công đức lớn hơn đến mức không thể đo lường được so với người vì nhân từ đem mắt bố thí cho tất cả chúng sinh trong mười phương sau khi các chúng sinh này đã bị mất mắt, và giải thoát họ khỏi tù ngục, đem họ an trú trong phúc lạc của vị Chuyển Luân Vương[2] hoặc của Trời Phạm-thiên.

Lại nữa, *Tịch Chiếu Thần Biến Định Kinh* (*Praśānta-viniśaya-prātihārya-samādhi-sūtra*)[3] nói về người chỉ làm một điều nhỏ nhặt như ngăn chặn hành động thiện lành của một Bồ-tát khi bố thí một nắm thức ăn cho một con vật thôi; người này phạm phải một tội lớn hơn tới mức không thể đo lường được so với người giết tất cả mọi chúng sinh ở Nam Thiêm Bộ Châu, hoặc lấy trộm tất cả các vật sở hữu của họ. Do đó, quý vị hãy coi đây là một vấn đề nghiêm trọng.

---

[1]BA402 theo F868; *Niyatāniyata-gati-mudrāvatāra-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Nhập Định Bất Định Mệnh Thủ Ấn Hành Đại Thừa Kinh* nghĩa là Kinh về thủ ấn của sự chắc chắc và bất định về số mạng} theo Bendall và Rouse (1971:89). Đây là cách diễn tả khác của đoạn văn được trích dẫn trong Vaidya 1960b: 52; P5336: 208.1.4-6.

[2]Chuyển Luân Vương là một vị vua Bồ-tát hiện thân, cai trị thiên hạ bằng chánh pháp, dạy cho dân chúng thực hành thập thiện nghiệp. Nhà vua có nhiều người giúp việc tài giỏi, có nhiều vật báu (ngọc như ý, voi báu, ngựa báu, v.v.) và hưởng đầy đủ dục lạc của thế gian. Vị vua này cũng có 32 tướng tốt.
Wheel Turning King. Soka Gakkai Dictionary of Buddhism. Truy cập 06/09/2011.
<http://www.sgilibrary.org>

[3]BA403 *Ārya-praśānta-viniśaya-prātihārya-samādhi-sūtra-mahāyānā-sūtra* {*Tịch Chiếu Thần Biến Định Đại Thừa Kinh*. Tức kinh Đại thừa về sự huyền diệu của định lực} P797: 45-4.6-7. Trích trong Vaidya 1960b:50.

(2') Sức mạnh về mặt yểm trợ

Ngay cả một cục sắt nhỏ cũng chìm xuống đáy nước, nhưng cùng một chất sắt này làm thành một chiếc tàu, ngay cả chiếc tàu lớn, sắt sẽ nổi trên mặt nước. Cũng như thế, đức Phật nói, các tội lỗi do người không có tri thức và người có trí phạm phải cũng nặng nhẹ khác nhau. *Kinh Đại Bát-niết-bàn* đưa ra lý do như sau: [1]

> Giống như con ruồi bị dính vào cứt mũi không thể tự nó thoát đi, cũng vậy người ngu dốt không thể tự mình thoát ly khỏi ngay cả những khuyết điểm nhỏ. Hơn nữa, họ không thể làm những hành động thiện, bởi vì họ không biết hối hận. Cho dù họ đã từng làm các hành động thiện, họ làm dơ bẩn các hành động thiện này bằng các tội lỗi, bởi vì họ che giấu các lỗi lầm của họ. Do đó những nguyên nhân để phải chịu quả báo của một điều bất thiện trong đời này được chuyển thành các nguyên nhân dẫn tới khổ não lớn và trở thành các nguyên nhân để phải chịu khổ trong một địa ngục rất khắc nghiệt. [180]
>
> Điều này cũng giống như khi chúng ta bỏ một nắm muối vào một chút nước, nước sẽ trở nên rất khó uống, hoặc như khi một người đi mượn một đồng tiền vàng nhưng không thể trả lại tiền đó, lún sâu vào nợ nần và phải chịu khổ.
>
> Hơn nữa có năm cách theo đó những nhân nhỏ của quả trong hiện tại cũng sẽ chín ở địa ngục: vô minh [thiếu hiểu biết đúng đắn], có ít thiện căn, có các tội nặng, không ăn năn và làm lễ sám hối {hay phát lồ}, không tu tập công hạnh từ đầu.

Do đó, Đức Phật nói các điều bất thiện thì nhẹ đối với người có trí biết ăn năn về hành động bất thiện khi trước của mình, tự kiềm chế không phạm các hành động bất thiện trong tương lai, không che giấu tội lỗi của mình, và làm những hành động thiện để đối trị với những hành động bất thiện này. Tuy nhiên, các

---

[1] BA404 Điều này không tìm thấy trong Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo, P787.

điều bất thiện lại nặng đối với những người làm bộ tịch như người có trí, không làm những hành động thiện mà lại còn coi thường chúng và có ý thức rõ ràng khi làm các hành động bất thiện.

Bảo Tạng Kinh[1] (*ratna-rāśi-sūtra*) nói về một vị Bồ-tát đã từ bỏ đời sống tại gia, cầm một bấc đèn được tẩm một chút bơ trước một bảo tháp. Công đức tích lũy được từ việc làm này được đem ra so sánh với tất cả chúng sinh trong tam thiên đại thiên thế giới đã bước vào Đại thừa đồng thời sở hữu quốc độ của bậc Chuyển Luân Vương, và mỗi chúng sinh đó cúng dường bảo tháp của đức Phật với các đèn bơ mà bình đựng có kích thước như đại dương và bấc đèn lớn như núi Tu-di. Kinh nói rằng ngay cả làm như vậy công đức cũng không bằng một phần trăm của vị Bồ-tát nói trên. Đây là trường hợp mà thái độ – tâm Bồ-đề – và nơi nhận – bảo tháp – không khác gì nhau, nhưng có một khác biệt nổi bật nơi vật được mang ra cúng dường. Tuy nhiên, đây rõ ràng là một trường hợp làm thí dụ cho thấy sức mạnh của điều kiện yểm trợ [giới]. Theo lối suy luận trong đoạn văn này, hiển nhiên là, về việc tu tập của người không có sự yểm trợ của giới, của người có giới, và trong số những người có giới, sự yểm trợ của việc trì giữ một, hai hoặc ba giới, thì người sau sẽ tiến bộ nhanh hơn người trước. Quý vị cũng thấy rõ là khi những người tại gia thực hành những hạnh như bố thí, có thể có một sự khác biệt lớn về sức mạnh của thiện căn được sinh ra. Sở dĩ có sự khác biệt này là do họ hành động khi đang giữ giới chẳng hạn như giữ giới một ngày hoặc là họ hành động không giữ giới. [181]

Thất Giới Điều Phục Kinh (*Duḥśīla-nigraha-sūtra*) [2] nói về một nhà sư không giữ gìn giới luật nhưng ăn mặc trang phục của bậc

---

[1]BA405 *Ārya-ratna-rāśi-sūtra-mahāyānā-sūtra*, {*Bảo Tạng Đại Thừa Kinh*} Vaidya 1960b: 165. Phần này không có trong đoạn 45 của bản Tạng ngữ *Ratna-kūṭa* {*Bảo Tích Kinh*}.

[2]BA406 *Buddha-piṭaka-duḥśīla-nigraha-nāma-mahāyānā-sūtra* {skt. *Phật Tạng Thất Giới Điều Phục Kinh* tức là kinh về tu sửa các phạm giới}, P886: 61.3.4-5.

hiền giả [tăng bào] [1]. Tội lỗi mà nhà sư đó mắc phải khi hưởng thụ chỉ trong một ngày những thứ mà người thí chủ với tín tâm đã dâng cúng cho ông còn lớn hơn rất nhiều những tội lỗi mà một người làm mười nghiệp bất thiện tích lũy liên tục trong một trăm năm. Đức Phật nói đây là trường hợp sức mạnh của tội lỗi nhìn từ quan điểm của điều kiện yểm trợ.
Lại nữa, *Giới Luật Phân Biệt Luận* nói về cả trường hợp lỗi lầm trong giới luật và chểnh mảng trong giới luật: [2]

> Với những ai giới luật có lỗi lầm
> Hoặc những người không kiềm chế mình cho đúng
> Thà ăn những cục sắt cháy rực lửa
> Còn hơn ăn của cúng dường trong vùng của mình.

Một trong những phương ngôn của vị Đạo-Sư Trân-bảo Drom-dön-ba nói rằng khi đem so sánh với những tội liên hệ tới giáo pháp, các tội của mười điều bất thiện không có gì đáng kể. Dường như đây là trường hợp được bàn tới ở đây.

(3') Sức mạnh về mặt đối tượng
Trong số các món bố thí cho chúng sinh, pháp thí {tib. ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ } siêu đẳng hơn tài thí {tib. ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ } rất nhiều. Trong số các món cúng dường lên Đức Phật, cúng dường sự hành trì của mình siêu đẳng hơn cúng dường tài vật rất nhiều. Qua những thí dụ này, quý vị hiểu được các trường hợp khác.

(4')Sức mạnh về mặt thái độ
Bảo Tạng Kinh[1] đề cập đến việc tất cả các chúng sinh trong tam thiên đại thiên thế giới, mỗi chúng sinh đó xây một bảo tháp lớn

---

[1]BA407 Tiếng Tây Tạng cho chữ "tăng bào" {áo tràng cho tăng sĩ} ở đây là *drang srong gi rgyal mtshan,* nghĩa đen là "tràng phan chiến thắng của bậc hiền giả".
[2]BA408 *Vinaya-vibhaṅga* {Kinh về sự phân loại các điều giới} (Lung mam 'byed), 1032: 1.4.4-5.

bằng núi Tu-di, và mỗi chúng sinh lại cung kính bảo tháp đó trong tất cả mọi hành động của mình trong mười triệu kiếp lượng. Kinh nói công đức này vẫn thua xa công đức của một Bồ-tát chỉ thảy lên bảo tháp một bông hoa với thái độ thấm nhuần ý nguyện đạt tới toàn trí. Cũng như vậy, nên hiểu rằng có những sai biệt trong số lượng công đức mà quý vị tạo được tùy theo thái độ muốn đạt tới các mục tiêu siêu việt hoặc thấp kém, hoặc tập trung vào lợi ích của mình hoặc của người khác. Số lượng công đức cũng khác biệt tùy theo thái độ này mạnh hoặc yếu, lâu dài hoặc ngắn ngủi, v.v. Về việc làm sai trái, những phiền não nào mạnh mẽ và kéo dài sẽ có sức mạnh lớn hơn và, trong số những phiền não này, sân hận có sức mạnh rất lớn. Trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận*[2]

> Tất cả các hành vi thiện lành –
> Bố thí, cúng dường Như-lai và những việc làm tương tự -
> Tích lũy trong một ngàn đại kiếp [182]
> Bị tiêu hủy bởi chỉ một chốc lát sân hận.

Hơn nữa, tức giận đối với các thiện hữu và, còn hơn vậy nữa, đối với con cái của đấng Điều Ngự, thì rất nặng nề. Trong *Định Vương Kinh*[3]

> Khi người ta có ác ý với nhau,
> Học thức và giới luật không thể khiến họ tránh được nghiệp quả,
> Định không thể bảo vệ họ, sống ở chỗ tịch tịnh cũng vậy;
> Bố thí cũng không thể bảo vệ họ, cúng dường các đức Phật cũng vậy.

Trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận*[1]

---

[1]BA409 *Ratna-rāśi-sūtra,* Vaidya 1960b: 165. Phần này không có trong đoạn 45 của bản Tạng ngữ *Ratna-kūṭa*.

[2]BA410 BCA: 6.1; P5272: 250.3.8-250.4.1.

[3]BA411 SR:35.52; P795:14.1.3-14.3.4.

Nếu ngươi mang ý nghĩ hãm hại
Con của đấng Điều Ngự, người ơn ích,
Ngươi sẽ ở địa ngục trong số đại kiếp
Nhiều như những ý nghĩ đó – đó là lời dạy của đức Mâu-ni.

(iii) Một trình bày về quả

(a') Quả kết trái

Mười nghiệp đạo đều tùy thuộc vào cơ sở tam độc ở ba cường độ: nhẹ, vừa, và mạnh. Do đó, có ba quả kết trái cho mỗi hành động. *Du-già Sư Địa Luận*[2] nói qua mỗi hình thức của mười điều bất thiện – giết hại v.v. – ở cường độ mạnh, quý vị sẽ bị tái sinh ở địa ngục; ở cường độ vừa phải, quý vị sẽ tái sinh làm ngạ quỉ; ở cường độ nhẹ, quý vị sẽ tái sinh làm súc sinh. Tuy nhiên, *Kinh Thập Địa* đổi ngược kết quả của các hành động ở cường độ nhẹ và vừa phải.

(b') Quả tương hợp với nhân

Ngay cả sau khi từ các đường dữ được sinh trở lại làm người, [quý vị vẫn phải nhận lãnh quả của các nghiệp bất thiện] như sau:

[quả tương hợp với nhân giết hại,] thọ mạng ngắn ngủi;
[quả của trộm cướp,] thiếu tiền của;
[do tà dâm,] người chồng/vợ ngang bướng;
[do nói dối,] bị nhiều vu khống;
[do nói lời chia rẽ,] mất bạn bè;
[do nói lời xúc phạm,] phải nghe những lời khó chịu;
[do nói lời vô nghĩa,] người khác không nghe lời mình; và
[do tham lam, ác ý, và tà kiến] lần lượt là các mức độ trầm trọng của tham luyến, thù nghịch, và lẫn lộn.

---

[1]BA412 BCA: 1.34; P5272: 245.4.5-6.

[2]BA413 Trong suốt đoạn này, Tsongkhapa dùng từ *sa'i d'ngos gzhi* để chỉ đoạn mở đầu của *Du-già Sư Địa Luận*.

Chương Người Thuyết Chân Lý[1] và *Kinh Thập Địa* cả hai đều nói rằng mỗi hành động bất thiện có hai quả. Các kinh này nói, ngay cả được sinh làm người, vẫn phải:

> [quả của giết hại] bị thọ mạng ngắn ngủi và nhiều bệnh tật;
> [quả của trộm cướp] có ít tiền của và khi có thì cũng phải chung với người khác;
> [quả của tà dâm] những người giúp ta không có tính gọn gàng hoặc không đáng tín nhiệm, và sẽ có một người chồng/vợ hay gây gổ;
> [quả của nói dối] sẽ bị nhiều vu khống, và sẽ bị lừa dối;
> [quả của nói lời chia rẽ] người giúp việc sẽ không hòa hợp và sẽ có hành vi sai trái;
> [quả của nói lời xúc phạm] sẽ phải nghe những lời khó chịu và những tiếng cãi cọ; [183]
> [quả của nói lời vô nghĩa] người khác sẽ không tôn trọng hoặc hiểu lời nói của ngươi, và ngươi sẽ không có lòng tự tin vững chắc;
> [quả của tham lam] ngươi sẽ có lòng tham muốn lớn và không biết hài lòng;
> [quả của ác ý] ngươi sẽ chỉ tìm những điều bất lợi hoặc sẽ không tìm những điều có lợi, và ngươi sẽ làm hại người khác hoặc người khác làm hại ngươi;
> [quả của tà kiến] ngươi sẽ có những kiến giải xấu và là người hay lừa dối.

Những vị thầy xưa nói ưa giết hại, v.v. ngay cả khi được sinh làm người thì các hậu quả hành vi tương hợp một cách nhân quả; và những quả được đề cập ở trên là hậu quả trải nghiệm tương hợp một cách nhân quả.

(c') Quả hoàn cảnh

---

[1]BA414 *Satyaka-parivarta,* P813:252.4.6-252.5.8,253.1.1-6. Cách diễn tả ở đây không giống hệt như vậy.

Do hành động sát sinh bất thiện, những thứ ở hoàn cảnh bên ngoài như thức ăn, thức uống, thuốc men, và trái cây sẽ có ít năng lực, không hữu hiệu, có ít tác dụng và sức mạnh, hoặc, khó tiêu hóa, và sẽ gây ra bệnh. Do đó, hầu hết các chúng sinh sẽ chết trước khi sống hết thọ mạng trông chờ của mình. Quả hoàn cảnh của trộm cướp là quý vị sẽ ít có cây trái, cây trái sẽ không hoàn hảo, sẽ biến đổi, hoặc sẽ bị hư hại một phần. Sẽ có hạn hán khốc liệt hoặc mưa đổ xuống như thác lũ. Cây trái sẽ khô đi hoặc biến mất. Quả hoàn cảnh của tà dâm là sống ở nơi có phân và nước tiểu, bùn sình, những thứ bẩn thỉu, những vật không sạch, nhiều mùi hôi thối, khổ não, và khó chịu.

Quả hoàn cảnh của nói dối là bất cứ việc gì làm trên đồng ruộng hoặc trên thuyền bè sẽ không phát đạt; những người làm công cho mình sẽ không có sự hòa hợp, và hầu hết những người này là những người lừa dối; và quý vị sẽ lo sợ và có nhiều nguyên cớ để sợ hãi. Quả hoàn cảnh của nói lời chia rẽ là quý vị sẽ phải ở nơi gồ ghề, lởm chởm, không bằng phẳng, và khó đi qua; và quý vị sẽ lo sợ và có nhiều nguyên cớ để sợ hãi. Quả hoàn cảnh của nói lời xúc phạm là quý vị sẽ phải ở nơi đầy những thân cây, gai góc, đá tảng, đá nhọn, và nhiều gạch vỡ; nơi đó thiếu thác nước, hồ ao; nơi đó thô ráp, buồn tẻ, khô khan, mặn chát, trơ trụi, ghê tởm, và là nơi chốn có nhiều thú dữ; [184] và quý vị sẽ lo sợ và có nhiều nguyên cớ để sợ hãi. Quả hoàn cảnh của nói lời vô nghĩa là quý vị sẽ ở nơi cây không sinh trái, sinh trái không đúng thời, hoặc không sinh trái đúng thời; rễ cây không vững mạnh; cây không sống lâu; không có nhiều những thứ tiện nghi như công viên, lùm cây, hồ nước; và quý vị sẽ có nhiều lý do để sợ hãi.

Quả hoàn cảnh của tham lam là mỗi năm, mỗi mùa, mỗi tháng và ngay cả mỗi ngày, mọi thứ tốt lành sẽ trở thành tệ hại và không tăng trưởng. Quả hoàn cảnh của ác ý là quý vị sẽ ở nơi có bệnh dịch, bị thương tích, có bệnh truyền nhiễm; cãi cọ, và có nhiều tranh chấp với quân đội của phe đối nghịch; nơi có sư tử, cọp và những thứ tương tự; có rắn độc, bọ cạp và nhiều đom đóm; có dạ-xoa {skt. yakṣa} gây hại, quân cướp và những thứ

tương tự. Quả hoàn cảnh của tà kiến là quý vị sẽ ở vào tình huống trong đó những nguồn tài nguyên thiên nhiên chính và tốt nhất sẽ biến mất; nơi những thứ bất tịnh lại xuất hiện như là thứ thuần tịnh nhất, và khổ não lại xuất hiện thành phúc lạc; và nơi quý vị không có nhà cửa, người bảo vệ, hoặc nơi nương tựa.

(b) Hành động thiện và quả của nó

(i) Hành động thiện

Du-già Sư Địa Luận nói rằng những hành động thiện bao gồm những hành động thân thể của người quán chiếu về những lỗi lầm của việc giết hại, trộm cướp và tà dâm và lại có thái độ thiện lành. Họ cũng thực hiện việc kiềm chế mình một cách đúng đắn để không phạm các hành động bất thiện và đã có thể kiềm chế mình tới điểm cao kết thúc. Kinh cũng nói nguyên tắc này có thể áp dụng cho bốn hành động về miệng và ba hành động về ý, điểm khác biệt là quý vị thay thế "hành động về miệng" và "hành động về ý" cho "hành động thân thể".

Do đó, với mỗi một trong mười hành động, hãy áp dụng bốn khía cạnh cơ sở, thái độ, thực hiện, và điểm cao kết thúc. Điều này được minh họa trong thí dụ sau đây về nghiệp đạo từ bỏ việc giết hại. [185] Cơ sở của việc từ bỏ sát sinh là một chúng sinh khác. Thái độ là thấy các lỗi lầm của việc sát sinh và muốn từ bỏ. Thực hiện là hành động kiềm chế mình một cách đúng đắn để không sát sinh. Điểm cao kết thúc là hành động thân thể để hoàn tất việc kiềm chế đúng. Cũng hiểu như vậy đối với các trường hợp khác.

(ii) Quả của hành động thiện

Có ba loại quả - kết trái, tương hợp với nhân, và hoàn cảnh. Quả kết trái là quý vị được sinh làm người, làm một vị trời ở cõi dục, hoặc một vị trời ở một trong hai cõi cao hơn qua các hành động thiện, theo thứ tự nhỏ, vừa phải và lớn. Quý vị sẽ thấy những quả tương hợp với nhân và quả hoàn cảnh trái ngược với các quả này của hành động bất thiện.

Kinh Thập Địa nói[1] những ai tu tập mười hành động thiện này vì sợ sinh tử luân hồi và không có [đại] bi tâm, nhưng vì theo lời người khác, sẽ đạt được quả của bậc Thanh-văn. Có những người không có [đại] bi tâm mà cũng không theo lời người khác, nhưng muốn thành Phật. Khi họ tu tập mười hành động thiện qua việc liễu ngộ lý duyên khởi, họ sẽ đạt quả vị Bích-chi-Phật. Khi những người có tâm rộng lớn tu tập mười điều này với [đại] bi tâm, phương tiện thiện xảo, đại nguyện, không hề bỏ bất cứ chúng sinh nào, tập trung vào trí tuệ siêu đẳng và cực kỳ rộng lớn của Phật, họ sẽ đạt được địa vị Bồ-tát và tất cả các ba-la-mật. Qua việc thực hành rất nhiều các hành động này vào mọi lúc, họ sẽ đạt được tất cả các phẩm hạnh của một đức Phật.

Như thế là tôi đã trình bày hai nhóm mười nghiệp đạo cùng với những quả của nó. Tôi đã giải thích tất cả những điều không được rõ ràng trong các văn bản khác theo đúng với chủ ý trong *Du-già Sư Địa Luận* và *Quyết Định Yếu Luận*.

(c) Một trình bày về các cách phân loại khác của nghiệp

Các cách phân loại khác về nghiệp được trình bày theo hai mục sau:

1. Sự phân biệt giữa biểu nghiệp (hay còn gọi là "dẫn nghiệp" hay "nghiệp biểu tả" tức là nghiệp biểu hiện rõ ràng quả tốt xấu và là nghiệp quyết định cho sự tái sinh) và phi biểu nghiệp (hay còn gọi là "bổ nghiệp" hay "nghiệp hoàn tất" tức là nghiệp không biểu rõ hệ quả tái sinh, chỉ có tính bổ sung hoàn tất cho nghiệp)[2]

---

[1]BA415 *Daśa-bhūmika-sūtra*, Vaidya 1960c: 21-28; P761: 251.3.1-251.4.2.

[2]Do tham chấp, dẫn nghiệp sẽ dẫn dắt cho một sự tái sinh chắc chắn vào một trong sáu dạng (lục đạo) của dục giới (skt. dhātu) – bao gồm trời (skt. deva còn gọi là thiên), người (skt. manuṣya còn gọi là nhân), thần (skt. asura còn gọi là a-tu-la), súc sinh (skt. tiryagyoni), ngạ quỉ (skt. preta), và địa ngục (skt. naraka). Trong khi đó, các bổ nghiệp không dẫn dắt cho các tái sinh nhưng lại làm gia giảm các hậu quả của nghiệp báo như kể trên.

2. Nghiệp mà kết quả của nó quý vị chắc chắn phải trải qua {định nghiệp (tib. མྱོང་བར་ངེས་པའི་ལས)} hoặc chỉ có xác suất trải nghiệm {bất định nghiệp (tib. མྱོང་བར་མ་ངེས་པའི་ལས)} mà thôi

(i) Sự phân biệt giữa biểu nghiệp và bổ nghiệp

Mặc dù nghiệp nào phóng hoạt {tức là nghiệp chín muồi và bắt đầu tác động quả của nó trong luân hồi} một sự tái sinh vào một cõi hạnh phúc là nghiệp thiện {phúc hành (tib. བསོད་ནམས)} và nghiệp nào phóng hoạt một sự tái sinh vào cõi khổ não là nghiệp bất thiện {nghiệp xấu}, nhưng đối với bổ nghiệp, quý vị không có tính chắc chắn này. [186] Các hành vi bất thiện tạo ra ngay cả ở trong các cõi hạnh phúc những quả như không có đầy đủ tứ chi, ngón tay, hoặc các cơ quan thụ cảm [các căn]; và có màu da khó coi, thọ mạng ngắn, nhiều bệnh tật và nghèo khó. Xa hơn, các hành vi thiện tạo ra của cải sung túc ngay cả cho các loài súc sinh và ngạ quỉ.

Như vậy, có bốn khía cạnh trong mối quan hệ giữa biểu tả và hoàn tất. Trong các kiếp sống vốn là kết quả của biểu nghiệp thiện thì sẽ có những kết quả của cả nghiệp hoàn tất tốt lẫn nghiệp hoàn tất xấu. Trong số các kiếp sống là kết quả của biểu nghiệp xấu có những kết quả của bổ nghiệp bất thiện và bổ nghiệp thiện. *Vi Diệu Pháp Tập Luận* (*Abhidharma-samuccaya*) của ngài Vô Trước nói:[1]

> Hãy hiểu rằng các nghiệp hoàn tất thiện hay bất thiện phóng hoạt và làm hoàn tất một kiếp tái sinh trong một cõi hạnh phúc hoặc khổ đau. Biểu Nghiệp lại phóng hoạt một quả kết trái. Nghiệp hoàn tất là nghiệp mà từ đó, trong một kiếp tái

---

Xem thêm *Karma in Buddhism*. Wikipedia.org. Truy cập 06/28/2011. <http://en.wikipedia.org/wiki/Karma_in_Buddhism>.

[1]BA416 *Abhidharma-samuccaya* {còn gọi *A-tì-đạt-ma Tập Luận*}, P5550: 257.1.2.4-5.

sinh, ngươi sẽ trải qua những điều ngươi mong muốn và những điều không mong muốn.

Vi Diệu Pháp giải thích rằng một hành vi đơn độc phóng hoạt vào một kiếp tái sinh đơn độc chứ không phóng hoạt vào nhiều kiếp tái sinh. Có nhiều bổ nghiệp có thể phóng hoạt cho một thân đơn độc nhưng nhiều biểu nghiệp thì lại không phóng hoạt vào một thân đơn độc được:[1]

Một {nghiệp} phóng hoạt một kiếp tái sinh;
Những {nghiệp} để hoàn tất {sự tái sinh đó} thì có nhiều.

Trong *Vi Diệu Pháp Tập Luận:* [2]

Có nghiệp mà nơi nghiệp này một hành động đơn độc phóng hoạt lên một thân. Có nghiệp mà nơi nghiệp này một hành động đơn độc phóng hoạt lên nhiều thân. Có nghiệp mà nơi nghiệp này nhiều hành động phóng hoạt lên một thân đơn độc. Có nghiệp mà nơi nghiệp này nhiều hành phóng hoạt ra nhiều thân.

Chú giải này giải thích bốn loại nghiệp của ngài Vô Trước theo thứ tự như sau: một khoảnh khắc duy nhất của một hành động sẽ nuôi dưỡng một hột giống sinh ra một quả kết trái của một kiếp duy nhất; hành động đó nuôi dưỡng một hột giống sinh ra nhiều quả kết trái của nhiều kiếp; nhiều khoảnh khắc của một hành động trong nhiều lúc nuôi dưỡng một hột giống của một thân duy nhất; và nhiều hành động tùy thuộc vào nhau để trong nhiều lúc nuôi dưỡng nhiều hột giống sinh ra nhiều thân của một chuỗi các kiếp sống.

---

[1]BA417 AK: 4.95ab; P5590:122.2.4-5.
[2]BA418 *Abhidharma-samuccaya* , P5550: 257.1.4-5.

(ii)Nghiệp mà kết quả của nó Quý vị chắc chắn sẽ phải trải qua hoặc chỉ có triển vọng trải qua.

Du-già Sư Địa Luận dạy*:* [1]

> Nghiệp mà kết quả của nó ngươi chắc chắn sẽ nhận lãnh là nghiệp làm xong một cách có ý thức và đã tích lũy. Nghiệp mà kết quả của nó ngươi không chắc chắn sẽ nhận lãnh là nghiệp làm một cách có ý thức nhưng không tích lũy.

Luận này đưa ra sự phân biệt giữa nghiệp đã làm và một nghiệp đã tích lũy:[2]

Như thế nào là một nghiệp quý vị đã làm? Một hành vi quý vị đã nghĩ đến hoặc quý vị, với đầy đủ ý thức, đã phát động bằng thân hoặc bằng lời.

Luận văn này tiếp tục:

> Nghiệp ngươi đã tích tụ là nghiệp không bao gồm trong mười hành động sau đây: (1) hành động thực hiện trong chiêm bao; (2) hành động làm mà không biết; (3) hành động làm mà không có ý thức; (4) hành động làm mà cường độ không mạnh hoặc không liên tục; (5) hành động làm nhầm; (6) hành động làm rồi quên; (7) hành động làm mà không muốn làm; (8) hành động vốn tự nhiên trung tính về mặt đạo đức; (9) hành động đã bị tiêu trừ vì ăn năn; và (10) hành động bị tiêu trừ vì biện pháp đối trị.
>
> Nghiệp ngươi đã tích tụ là những hành vi còn lại, những hành động không bao gồm trong mười loại hành động kể trên. Nghiệp ngươi không tích tụ là mười loại hành động đã được trình bày ở trên.

Quyết Định Yếu Luận[1] trình bày bốn biến thể giữa nghiệp đã làm và nghiệp đã tích lũy. Giết hại là nghiệp đã làm nhưng không

---

[1]BA419 *Yogā-caryā-bhūmi,* P5536: 256.3.8-256.4.1.

[2]BA420 Ibid., P5536: 256.3.4-7.

tích lũy trong các trường hợp sau đây: làm mà không biết, làm trong chiêm bao, không cố ý làm, do người khác bắt làm ngược lại ý muốn của mình, làm chỉ một lần và sau đó ăn năn, được giảm nhẹ rất nhiều do nhận giới từ bỏ giết hại sau khi vượt thắng ý muốn giết hại vì đã hiểu sâu xa các lỗi lầm của nghiệp này, việc làm mà quý vị đã làm suy yếu hạt giống {chủng tử} của nó trước khi kết quả bắt đầu bằng cách thoát ly khỏi tham muốn thế gian, và việc làm mà quý vị đã tiêu diệt chủng tử của nó bằng đạo pháp siêu việt về sự giải trừ.

Giết hại là nghiệp đã tích lũy nhưng không hoàn tất trong trường hợp sau đây: quý vị đã điều tra và phân tích trong một thời gian dài để giết một chúng sinh nhưng quý vị không giết chúng sinh đó. Giết hại là nghiệp đã làm và đã tích lũy là hành động giết hại không bao gồm trong hai biến thể vừa kể. Giết hại là nghiệp không làm mà cũng không tích lũy là bất cứ hành động nào không bao gồm trong ba trường hợp trên.

Hiểu cùng cách như vậy cũng thích hợp cho các hành động từ trộm cướp cho tới nói lời vô nghĩa. Ba hành động bất thiện thuộc về ý không có biến thể thứ hai. Trong biến thể thứ nhất, không hành động thuôc về ý nào mà lại không cố ý làm và cũng không có hành động thuộc về ý nào mà lại do người khác cưỡng bách quý vị phạm phải.

Nhìn từ góc cạnh thời gian mà quý vị phải nhận kết quả, có ba loại chắc chắn mà quý vị phải nhận lãnh quả của nghiệp: nhận ở đây và lúc này {quả báo nhãn tiền}; nhận sau khi tái sinh; và nhận ở một thời điểm khác.

Nghiệp mà ngươi nhận ở đây và vào lúc này là quả của những hành động chín mùi ngay trong chính kiếp sống quý vị làm hành động đó. Có tám loại nghiệp như vậy được đề cập trong *Du-già Sư Địa Luận:*

[1]BA421 Vs, P5539: 292.3.8-292.4.8.

(1) những hành động bất thiện [quý vị làm] với thái độ [tham luyến] nổi bật nhằm chăm lo cho thân thể, của cải, và sự sinh tồn của mình;
(2) những hành động thiện [quý vị vun bồi] với thái độ nổi bật không chăm lo cho những thứ kể trên;
(3) cùng một cách như vậy, [những hành động bất thiện quý vị làm với thái độ] ác ý sâu đậm đối với chúng sinh;
(4) [những hành động thiện quý vị vun bồi với thái độ] bi mẫn sâu xa và giúp ích người khác
(5) [những hành động bất thiện quý vị làm với] tâm thù hận sâu xa đối với Tam Bảo, đạo sư, và những đối tượng tương tự;
(6) [những hành động thiện quý vị vun bồi] với đức tin và lòng tín nhiệm đối với những đối tượng kể trên;
(7) những hành động bất thiện [quý vị làm] với thái độ thù hằn đối với những người đã giúp mình như cha mẹ và đạo sư, và một thái độ không báo đáp những điều họ đã làm cho mình;
(8) những hành động thiện [quý vị vun bồi] với thái độ rất mong muốn báo đáp lại những người đã giúp mình.

Nghiệp ngươi nhận lãnh sau khi tái sinh là kết quả của các hành động mà quý vị nhận lãnh trong đời thứ nhì [kế tiếp]. *Nghiệp ngươi nhận lãnh ở những thời điểm khác* là kết quả của các hành động sẽ chín trong đời thứ ba hoặc đời sau đó.
Sau đây là cách thức các nghiệp thiện và bất thiện hiện hữu trong dòng tâm thức của quý vị sẽ chín như thế nào:

(1) Nghiệp nào nặng nhất sẽ chín trước hết;
(2) Nếu độ nặng ngang nhau, nghiệp nào xuất hiện vào lúc chết sẽ chín trước hết;
(3) Nếu lại cùng xuất hiện vào lúc chết, nghiệp nào quý vị quen thuộc hơn cả sẽ chín trước hết;
(4) Nếu điều này lại cũng như nhau, nghiệp nào quý vị làm trước hết sẽ chín trước hết.

Như được trích dẫn trong *Vi Diệu Pháp Báu Luận Tự Thích:* [1]

> Với những hành động phát khởi ra sinh tử luân hồi,
> Có những nghiệp nặng, nghiệp gần,
> Nghiệp ngươi đã quen thuộc, và nghiệp ngươi đã làm trước tiên.
> Trong số những nghiệp này, nghiệp đứng trước sẽ chín trước.

2' Quán chiếu chi tiết về nghiệp và nghiệp quả

Điều chắc chắn là quý vị sẽ có được thân thể và tâm trí tốt lành qua việc từ bỏ mười nghiệp bất thiện. Tuy vậy, nếu quý vị có được thân tâm với đầy đủ các phẩm chất tốt lành, không có điều gì sẽ đẩy nhanh con đường tu tập hơn điều này. [189] Do đó, hãy làm sao để có một đời sống như vậy.

a" Những tính chất của các hậu quả

Có tám quả: thọ mạng hoàn thiện, sắc tướng hoàn hảo, dòng dõi hoàn thiện, quyền lực hoàn thiện, lời nói được tín nhiệm, nổi tiếng là người có quyền hành lớn, làm thân nam, và có sức mạnh. *Thọ mạng hoàn thiện* là khi một hóa nghiệp thiện từ một đời trước phóng hoạt một thọ mạng dài và quý vị sống lâu như đã được phóng hoạt như vậy. S*ắc tướng hoàn hảo* là có một thân thể tuyệt hảo vì màu sắc và hình thể tốt đẹp; người khác nhìn liền thấy vui thích bởi vì quý vị không có các căn bất toàn;[2] và đẹp đẽ bởi vì mọi thứ đều cân xứng. *Dòng dõi hoàn hảo* là sinh ra trong một dòng dõi tốt được yêu quí và nổi tiếng trên đời.

---

[1]BA422 Đoạn này là cách diễn tả khác của Akbh, 5591: 220.4.3-8. Đoạn này cũng được Atiśa trích dẫn trong *Karma-vibhaṅga-sūtra,* 5356: 56.2.3.

[2]BA423 Trong chương 7 ở trên, khi nói tới kiếp sống quí báu của con người với đầy đủ cơ hội và thuận duyên (*Lamrim chenmo:* 78.4), Tsongkhapa nói rằng có các căn không đầy đủ nghĩa là "có không đủ tay chân, tai, v.v.

Quyền lực hoàn hảo là các nguồn tài vật lớn, có rất nhiều người thân cận như họ hàng, và nhiều người giúp đỡ. *Lời nói được tín nhiệm* là những lời nói mà người khác sẽ chấp nhận bởi vì quý vị là người được tin là không đánh lừa người khác bằng lời nói hoặc bằng cử chỉ, và là chứng nhân đáng được tin cậy trong mọi tranh chấp. *Nổi tiếng là người có quyền năng lớn* là được rất đông chúng sinh kính ngưỡng bởi vì có danh tiếng và được nhiều người ca ngợi do lòng rộng lượng và do có những phẩm hạnh như đức tính kiên trì. *Làm thân nam* là có nam căn. *Có sức mạnh* là, do nghiệp lực từ trước, tự nhiên ít có thương tích, không có bệnh, và có nhiều hăng hái bắt nguồn từ các hoàn cảnh của đời này.

Hơn nữa, điều đầu tiên, thọ mạng hoàn hảo, là sống trong một cảnh giới hạnh phúc. Điều thứ nhì, sắc hoàn hảo, là thân thể. Điều thứ ba, dòng dõi hoàn hảo, là sinh ra đời. Điều thứ tư, quyền lực hoàn hảo, là tài vật và người giúp đỡ. Điều thứ năm, lời nói được tín nhiệm, là người có thẩm quyền trên đời. Điều thứ sáu, nổi tiếng là người có quyền năng lớn, là nổi tiếng về quyền năng này. Điều thứ bảy, làm thân nam, là có khả năng để được mọi phẩm hạnh. Điều thứ tám, sức mạnh, là có năng lực trong các hành động của mình.

b” Hiệu quả của các quả

Có tám hiệu quả của quả:

1) Kết quả của thọ mạng hoàn hảo là quý vị tích lũy nhiều nghiệp thiện trong một thời gian lâu dài trong các việc làm đem lại phúc lạc cho bản thân và người khác.

2) Kết quả của sắc thân hoàn hảo là chỉ cần nhìn quý vị thôi, các đệ tử đã thấy hoan hỷ và tụ tập chung quanh. Rồi họ lắng nghe quý vị nói và muốn thực hiện các điều chỉ dạy của quý vị.

3) Kết quả của dòng dõi hoàn hảo là người khác thực hiện các lời huấn thị của quý vị mà không coi thường.

4) Kết quả của quyền lực hoàn hảo là qua hành động bố thí quý vị tụ tập được các chúng sinh và sau đó làm cho họ trưởng thành.

5) Kết quả của lời nói được tín nhiệm là qua lời nói từ ái, hành vi có mục đích, và là người mà các mục tiêu của mình giống như của các đệ tử, quý vị tụ tập được các chúng sinh và làm cho họ trưởng thành.

6) Kết quả của việc nổi tiếng là người có quyền năng lớn là, bởi vì quý vị đã giúp đỡ và trợ lực người khác trong mọi hoạt động, họ đền đáp lại lòng tốt này và tức thời lắng nghe các huấn thị của quý vị.

7) Kết quả của việc làm thân nam là sẽ có khả năng đạt được mọi phẩm hạnh, khả năng hành động thiện xảo qua phương tiện hạnh nguyện và tinh tấn, và khả năng đạt được trí tuệ rộng lớn, phân biệt các đối tượng kiến thức. Hơn nữa, quý vị sẽ không sợ hãi khi ở trong đại chúng và không bị trở mặt hoặc gặp các chướng ngại khi đi cùng với mọi chúng sinh, nói với họ, vui hưởng của cải với họ, hoặc khi ở riêng một mình.

8) Kết quả của sức mạnh là, bởi vì quý vị không bị mất niềm tin về phúc lạc của chính bản thân mình hoặc của những người khác và bền vững trong lòng hăng say cao độ đối với họ, quý vị sẽ đạt được năng lực phân biện, và mau chóng có các thần thông.[1]

c" Các nguyên nhân của các quả

Có tám nguyên nhân của các quả:

---

[1]BA424 Sáu thần thông (*tnngon shes, abhijna*) là thần nhãn, thần nhĩ, biết được tâm ý chúng sinh khác, nhớ các đời trước, thần lực, và trí tuệ diệt trừ cấu nhiễm. Thần thông thứ sáu này chỉ đạt được khi giải thoát. Năm thần thông đầu cũng được các trường phái không phải Phật giáo chấp nhận {Còn được gọi lần lượt là thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, túc mệnh thông, thân như ý thông và lậu tận thông}.

1) Nguyên nhân của thọ mạng hoàn hảo là không hại chúng sinh và thực hành thái độ bất bạo động. Hơn nữa, người ta cũng nói:

Bằng cách cứu giúp những ai đang tới gần nơi mà họ sẽ bị giết,
Và cũng như thế, cứu sinh mệnh cho các chúng sinh,
Và khiến các chúng sinh không bị phương hại,
Ngươi sẽ được thọ mạng lâu dài.

Qua việc chăm sóc người đau bệnh,
Qua việc thầy thuốc cho thuốc người bệnh,
Và qua việc không làm tổn thương chúng sinh bằng gậy gộc,
Tảng đất, và những thứ tương tự, ngươi sẽ không bị bệnh tật.

2) Nguyên nhân của sắc hoàn hảo là bố thí ánh sáng, chẳng hạn như đèn bơ, và quần áo mới. Hơn nữa, người ta cũng nói:

Bằng cách nương vào lòng từ
Và bố thí nữ trang, ngươi sẽ có một sắc thân tốt đẹp.
Người ta nói quả của tánh không ganh tị
Là sẽ được may mắn.

3) Nguyên nhân của dòng dõi hoàn hảo là trước hết vượt thắng được lòng kiêu ngạo và rồi kính lễ và làm những hành động tốt khác với các đạo sư và những bậc tương tự, và kính trọng người khác như thể quý vị là tôi tớ của họ. [191]
4) Nguyên nhân của quyền lực hoàn hảo là đem thức ăn, quần áo v.v. cho người hỏi xin; ngay cả khi không hỏi xin cũng giúp đỡ như vậy; cho người khốn khổ và người có phẩm hạnh cao quý nhưng không có tài sản.

5) Nguyên nhân của lời nói được tín nhiệm là thường huân tập việc từ bỏ bốn điều bất thiện về lời nói.
6) Nguyên nhân của việc được nổi tiếng là người có quyền năng lớn là cầu nguyện để có được các phẩm hạnh cao quý trong tương lai, cúng dường Tam Bảo, cúng dường cha mẹ, bậc Thanh Văn, Bích-chi Phật, phương trượng, các bậc thầy, và đạo sư.
7) Nguyên nhân của thân nam là vui thích với các phẩm chất của người nam, không vui thích với các thứ của người nữ và thấy các điểm bất lợi của các điều này, ngăn chặn lòng khao khát của những ai muốn tái sinh làm thân nữ, và cứu vớt những ai nam căn của họ sắp bị cắt bỏ.
8) Nguyên nhân của sức mạnh là hoàn thành những thứ mà người khác không cách nào làm được, hợp tác để giúp làm những thứ có thể làm được, và đem cho thức ăn, thức uống.

Nếu tám nguyên nhân này có được ba nhân – [thái độ thuần khiết, tác hành thuần khiết, và người nhận thuần khiết] – các quả thành hình sẽ hết sức tốt. Trong ba nhân này, có hai loại thái độ thuần khiết – phát xuất từ chính mình và phát xuất từ người khác. Hai thái độ thuần khiết phát xuất từ chính mình là:
(1) không mong quả, nghĩa là hồi hướng phước đức tạo được làm nguyên nhân để đạt quả giác ngộ vô thượng;
(2) năng lực mãnh liệt, nghĩa là đạt được các nguyên nhân từ sâu thẳm đáy lòng.

Hai thái độ tinh khiết phát xuất từ người khác:

(1) từ bỏ lòng ghen tị, ganh đua, và khinh thường khi quý vị thấy các bạn đạo giỏi hơn, ngang bằng, hoặc kém quý vị, đồng thời khâm phục họ;
(2) ngay cả khi quý vị không làm được điều kể trên, hằng ngày hãy ý thức rõ ràng nhiều lần rằng quý vị phải làm điều đó.

Có hai loại tác hành thuần khiết – phát xuất từ chính mình và phát xuất từ người khác. Tác hành thuần khiết phát xuất từ chính mình là chuyên tâm trau dồi đức hạnh trong một thời gian lâu dài, không gián đoạn, và với cường độ mãnh liệt. Tác hành thuần khiết phát xuất từ người khác là khiến cho những ai chưa nhận giới và các hứa nguyện sẽ làm được như vậy, ca ngợi người đã hứa nguyện để họ vui với các hứa nguyện của mình, khiến họ tiếp tục, và khiến họ không từ bỏ các hứa nguyện. Ruộng thuần khiết được gọi như vậy bởi vì hai thứ này – thái độ và tác hành – cũng tương tự như cánh đồng sẽ cho vô số quả tốt lành. [192]

Tôi đã giải thích ba điểm này theo một chú giải bổ túc cho những điều ngài Vô Trước nói trong *Bồ-tát Địa*.

Chương 15: Trau dồi Giới Hạnh

3’ Làm thế nào để trau dồi đức hạnh và lánh xa điều ác sau khi đã quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả một cách tổng quát và chi tiết

a” Giải thích tổng quát

b” Đặc biệt là cách tịnh hóa qua bốn năng lực

1” Năng lực diệt trừ

2” Năng lực của việc áp dụng các biện pháp đối trị

3” Năng lực của việc xa lánh các lỗi lầm

4” Năng lực nền tảng

——ॐ——

3’ Làm thế nào để trau dồi giới hạnh và lánh xa điều ác sau khi đã quán chiếu về nghiệp và nghiệp quả một cách tổng quát và chi tiết

a” Giải thích tổng quát

Nhập Bồ-đề Hành Luận:[1]

“Từ bất thiện hạnh mà có khổ đau;
Làm sao tôi có thể thật sự thoát khỏi việc này?”
Điều thích đáng là tất cả mọi lúc, ngày và đêm,
Tôi chỉ suy nghĩ về việc này thôi.

Và cũng nêu ra:

Vì đấng Mâu-ni nói rằng xác tín
Là cội rễ của mọi đức hạnh,
Và không ngừng thiền quán về quả kết trái

[1]BA425 BCA: 2.63, 7.40; P5272: 246.5.8-247.1.1,254.1.1.

Là cội rễ của xác tín này.

Như thế, sau khi đã hiểu nghiệp thiện và nghiệp bất thiện cùng những kết quả của nó, đừng để cho đó chỉ là một hiểu biết suông mà phải thiền quán về điều này không ngừng nghỉ, bởi vì đây là một đề tài rất khó thấy và khó có được xác tín. Hơn nữa, *Định Vương Kinh* nói: [1]

Ví như trăng sao có rơi rụng
Và địa cầu cùng núi non và phố thị bị hủy diệt
Hoặc cõi trời có hoàn toàn biến đổi,
Ngài [Đức Phật] cũng không nói một lời hư dối.

Như thế, hãy xác tín những lời giảng dạy của đức Như Lai, và liên tục thiền quán về những giảng dạy đó. Nếu quý vị không có được niềm xác tín không giả tạo về tính chất chân thật trong lời giảng dạy của đức Phật thì với bất cứ giảng dạy nào của ngài, quý vị cũng sẽ không có niềm xác tín để làm cho đấng Điều Ngự hoan hỷ.

Một số người tự cho là họ đã đạt được một hiểu biết nào đó về tánh Không nhưng không có niềm tin chắc chắn về nghiệp và nghiệp quả và không biết giá trị của nó. Đây là một hiểu biết sai lầm về tánh Không. Bởi vì một khi quý vị hiểu tánh Không, quý vị sẽ thấy tánh Không là ý nghĩa của duyên khởi, và nó sẽ giúp quý vị tin chắc vào nghiệp và nghiệp quả.

Cũng kinh đó nói rằng:[2]

Như huyễn tưởng, bóng nước, ảo ảnh, và tia chớp[3].
Vạn pháp tựa bóng trăng [phản chiếu] trên nước.

---

[1]BA426 SR: 14.9; P795:292.4.1-2.

[2]B427 Ibid:22.2cd-4ab;P795:302.3.6-7.

[3]Trong các kinh văn Hán-Việt thường thấy dịch câu này là *Như mộng, huyễn, bào, ảnh. Như lộ diệc như điện*. chỉ sự hư ngụy không thật sự thường tồn thấy đó nhưng tan biến hay thay đổi nhanh chóng của mọi vật.

Không phải chúng sinh – chết đi
Và tiếp tục đời kế – là con cái của Manu [người đầu tiên vào lúc khởi thủy một đại kiếp].
Tuy vậy nghiệp của ngươi không mất chi cả;
Điều thiện và bất thiện theo đó mà sinh ra quả;
Phép luận lý này có cơ sở; cho dù vi tế và khó thấy, [193]
Nó nằm trong phạm vi giảng dạy của Đấng Điều Ngự.

Cho nên hãy phát triển một hiểu biết nào đó về duyên khởi cùng với quan hệ nhân quả của hai loại nghiệp {thiện và bất thiện}, và hãy ngày đêm xét các hành động thân khẩu ý của quý vị. Bằng cách này, quý vị sẽ chấm dứt các kiếp tái sinh khốn khổ. Tuy nhiên, nếu lúc đầu quý vị chưa thông những phân loại về nhân và quả, chỉ hiểu một phần nhỏ về chiều sâu nhân quả và lại có một thái độ buông thả về các hành động của thân khẩu ý, quý vị sẽ mở cánh cửa dẫn vào các cảnh giới khốn khổ. Bởi vì, như *Hải Long Vương Cầu Vấn* nêu lên: [1]

Này Long Vương, chỉ một cách hành trì duy nhất của Bồ-tát cũng chính xác xua đi những kiếp tái sinh trong các ác đạo. Cách hành trì duy nhất đó là gì?
Đó là phân biện điều gì là thiện. Ngươi phải nghĩ: "Tôi có chân thật không? Ngày đêm tôi sử dụng thời gian ra sao?"

Khi những đạo sư thời trước của dòng truyền thừa này xét tâm mình như thế, các ngài nói:

Vào dịp tu tập nghiệp và nghiệp quả này, khi so sánh những hành động thân khẩu ý của mình với giáo pháp, những hành động này sẽ không tương hợp với giáo pháp. Về mặt này chúng ta đã thiếu sót. Do đó, chúng ta không hề được giải thoát. Chúng ta phải xem mình có tuân thủ hay không bằng cách so sánh mình với các luật về nghiệp và nghiệp quả. Khi

[1]BA428 *Sāgara-nāga-rāja-paripṛcchā*, P820:114.1.4-5.

đem giáo pháp ra để xét tâm mình, chúng ta trở thành khôn ngoan nếu chúng ta thành thật nhận ra rằng mình không tuân thủ hoặc hoàn toàn thiếu tuân thủ. *Vô Vấn Tự Thuyết*[1]

Về mặt này, những ai trẻ con và tự thấy biết
Trẻ con là khôn ngoan trong mặt này.

Khi chúng ta so sánh mình với giáo pháp, điều này có thể giống như khiêng một xác chết[2] – chúng ta đi ngược lại giáo pháp. Khi ngươi hy vọng làm người tốt nhất trong những người thánh thiện và những học giả được kính trọng, thì ngươi đang là người tệ nhất trong số những trẻ con. Trong *Vô Vấn Tự Thuyết*[3]

Những ai trẻ con mà lại tự coi mình
Là khôn ngoan - họ là những người được gọi là trẻ con.

Ít nhất, hãy hiểu những gì được giảng dạy về giáo pháp và theo đó mà xét mình.

Cũng thế, Bo-do-wa đã trích dẫn giảng dạy này rút ra từ *Bổn Sanh Kinh,* khẳng định rằng quý vị phải xét tâm mình. Như được nói trong *Bổn Sanh Kinh:*[4]

Từ trời xuống đất là khoảng đường dài.
Từ bờ xa xôi của đại dương tới rìa gần nhất cũng là một khoảng đường dài.
Từ núi non của phía đông tới núi non của phía tây là một khoảng đường dài hơn nữa.

---

[1]BA429 Ud: 25.22ab; P992: 98.4.7.

[2]BA430 Cách dễ làm nhất để khiêng một xác chết là cột xác chết lại rồi vác trên lưng. Như thế chúng ta và xác chết sẽ quay mặt về phía khác nhau.

[3]BA431 Ud: 25.22cd; P992:98.4.7.

[4]BA432 Jm: 31.75; 5650: 58.3.8-58.4.1.

> Nhưng từ [con người] phàm phu tới giáo pháp cao cả còn dài hơn thế nữa. [194]

Bài kệ này nói rằng có một hố ngăn cách khổng lồ giữa quý vị, người phàm phu, và giáo pháp. Kệ này là một giảng dạy mà Śubhāsītā {Thuận Giới}, người Bà-la-môn mang quà tặng, giải thích cho hoàng tử Bồ-tát Candra {Nguyệt Vương} sau khi hoàng tử đã cúng cho ngài Śubhāsītā một ngàn đồng tiền vàng. Hơn nữa Dö-lung-pa nói:

> Nếu có người biết cứu xét dòng tâm thức của mình và đã làm điều này, người đó sẽ mau chóng tìm được một thứ đã rời thật xa giáo pháp – như thả một cuộn chỉ lăn xuống con dốc đứng.

Hơn nữa, một khi đã quán chiếu như vậy, làm thế nào để quý vị xa lìa hành vi sai trái được diễn đạt trong *Chương Người Thuyết Chân Lý:*[1]

> Này nhà Vua, đừng giết hại.
> Mạng sống đều rất quý đối với mọi chúng sinh.
> Do đó, họ muốn giữ mạng sống lâu dài.
> Vậy đừng nghĩ đến chuyện giết hại, ngay cả ở chỗ sâu thẳm trong tâm.

Áp dụng thái độ kiềm chế này đối với mười nghiệp bất thiện cũng như với những hành động sai trái đã được giải thích trước đây. Làm như vậy mà không khởi lên ngay cả ý nghĩ về động lực thúc đẩy. Hãy huân tập thái độ này và thường xuyên sử dụng nó.

Nếu quý vị không loại bỏ hành vi sai trái bằng cách này, quý vị sẽ phải trải qua đau khổ. Cho dù quý vị có đi đâu chăng nữa, quý vị cũng không thoát khỏi khổ. Do đó, sẽ là việc làm thiếu suy xét

---

[1]BA433 *Satyaka-parivarta,* P813: 253.1.8-253.2.1.

nếu quý vị vướng vào các hành động có vẻ như mang lại hạnh phúc nhất thời nhưng có các hậu quả mà quý vị phải chịu đựng với nước mắt đầm đìa cả mặt. Trái lại, sẽ là việc làm sáng suốt khi quý vị thực hiện các hành động mang lại hạnh phúc và vui thú không lầm lỗi khi quả của nó chín mùi. *Vô Vấn Tự Thuyết:*[1]

Nếu ngươi sợ đau khổ
Chẳng thích thú khổ đau,
Đừng làm các hành vi tội lỗi
Ở chỗ đông người hoặc khi ở riêng mình.

Bất kể ngươi đã làm các hành động tội lỗi
Hoặc đang phạm phải các hành động này,
Ngươi sẽ không tránh được khổ đau
Cho dù ngươi cố gắng chạy trốn.

Cho dù ngươi ở đâu, không một nơi nào
Mà nghiệp lại không tạo ra,
Dù trên trời, dù dưới biển,
hoặc ngay cả ở trong núi non. [195]

Và lại nữa:

Những người trẻ con, có ít trí khôn,
Hành động như kẻ thù với chính mình;
Qua thái độ này, họ thực hiện các hành động tội lỗi
Quả của việc làm này sẽ thành mãnh liệt.

Ngươi được tốt lành không làm các hành động
Phát sinh khổ đau dầy vò,
Mà mỗi kết quả của nó ngươi đều phải chịu,
Khóc lóc, nước mắt đầm đìa cả mặt.

---

[1] BA434 Ud: 9.3-5,9.13-16,9.18-20; P992: 92.5.6-8,93.1.4-6,93.1.7-93.2.1.

Ngươi được tốt lành làm các hành động
Không phát sinh khổ đau dầy vò,
Mà mỗi kết quả của nó ngươi đều được hưởng
Một cách hạnh phúc và tâm đầy vui thích.

Bởi vì ngươi ham muốn hạnh phúc
Ngươi đã phóng dật và đã tội lỗi;
Ngươi sẽ la khóc khi phải trải qua
Các hậu quả của những tội lỗi như vậy.

Và lại nữa:

Mặc dù tội lỗi sẽ không nhất thiết
Cắt xẻ ngươi lập tức như một vũ khí,
Các kiếp tái sinh do các hành vi tội lỗi
Sẽ rạch ròi trong kiếp sống tương lai.

Hành động tội lỗi sẽ mang lại
Trong các đời tương lai
Ở đó quả của chúng
Sẽ mạnh yếu khác nhau.

Giống như sét rỉ thoát ra từ sắt
Và ăn chính sắt đó,
Cũng vậy những kẻ hành động mà không xem xét
Phải tới các cõi khổ đau do chính những hành động của mình.

Kam-lung-ba (Kham-lung-ba) nói với ngài Pu-chung-wa: "Thầy chúng ta, Geshe Drom-dön-ba nói rằng chỉ có nghiệp và nghiệp quả là quan trọng, nhưng những học giả đương thời không coi đó là điều giá trị cần phải giải thích, lắng nghe, hoặc thiền quán. Tôi thắc mắc, có phải đó là hành trì duy nhất được kể là khó khăn không?" Ngài Pu-chung-wa trả lời: "Chính vậy".
Geshe Drom-dön-ba nói: " Này các đệ tử của ngài Trưởng Lão, quá nhiều tự phụ là điều không thích đáng; lý duyên khởi này vi

tế”. Ngài Pu-chung-wa nói: “Về già ta đã chuyển sự chú ý tới *Hiền Ngu Kinh*”. Ngài Sha-ra-wa nói: “Đức Phật bảo bất kỳ lỗi lầm hoặc thiếu sót nào xảy ra đều không phải là do nơi chốn xấu hoặc là do việc xây cất nhà mới nhưng chỉ là do sự khởi sinh của một người như thế như thế đã làm một hành động như vậy như vậy”.

b” Đặc biệt là cách tịnh hóa qua bốn năng lực

Mặc dù quý vị hết sức cố gắng để không bị các hành vi sai trái làm cho cấu nhiễm, lỗi lầm vẫn có thể xảy ra do những điều như bất cẩn và quá nhiều phiền não. [196] Nếu điều này xảy ra, thật không thích hợp khi coi thường không quan tâm gì đến sự việc này, cho nên quý vị phải áp dụng biện pháp đối trị mà vị Thầy bi mẫn đã nói.

Bây giờ, về cách làm thế nào để đối trị các vi phạm, hãy làm như được giải thích trong khuôn khổ của ba giới luật. Tuy nhiên, quý vị phải đối trị tội lỗi bằng bốn năng lực. *Tứ Pháp Giải Kinh* (*Catur-dharma-nirdeśa-sūtra*) nói:[1]

> Di-lặc, nếu các Bồ-Tát, các đại anh hùng, có được bốn điều giảng dạy này, họ sẽ vượt qua bất kỳ tội lỗi nào họ đã vi phạm và tích lũy. Bốn điều đó là gì? Đó là năng lực tiêu trừ; năng lực áp dụng các biện pháp đối trị; năng lực xa lìa lỗi lầm; và năng lực nền tảng.

Quý vị chắc chắn sẽ phải trải qua kết quả của nghiệp mà quý vị đã làm và tích lũy. Bởi vì bốn năng lực có thể tiêu diệt loại nghiệp này trước khi nó bắt đầu tác động, vậy thì điều tự nhiên là bốn năng lực này có thể tiêu diệt các nghiệp mà quả của nó vẫn còn bất định. Sau đây là bốn năng lực:

---

[1]BA435 *Ārya-catur-dharma-nirdeśa-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Tứ Pháp Giải Đại Thừa Kinh*} được trích dẫn trong Vaidya 1960b: 89; P102: 224.3.3-6.

1" Năng lực tiêu trừ

Năng lực đầu tiên là lòng ăn năn sâu xa vì đã làm những hành động bất thiện từ thời vô thủy. Để cảm nhận được điều này, điều cần thiết là phải thiền quán về cách quý vị tạo ra ba hiệu lực của các hành vi – hậu quả, v.v... {tính chất, hậu quả và nguyên nhân}. Khi đem điều này ra thực hành, hãy làm theo hai phương pháp – sám hối tội lỗi theo *Kim Quang Minh Kinh* (*Suvarṇa-prabhāsa-sūtra*)[1] và sám hối bằng phương pháp ba mươi lăm Đức Phật.[2]

2" Năng lực áp dụng các biện pháp đối trị

Năng lực thứ hai có sáu phần:

1) "Nương tựa vào các kinh điển thậm thâm" bao gồm những hành động như nhận khẩu truyền các kinh như *Bát Nhã Ba-la-mật,* ghi nhớ ý nghĩa, và mang ra đọc.

2) "Chú tâm vào tánh Không" có nghĩa là hiểu thực tại trong đó không có bản ngã và thực tại này trong suốt ngời sáng, và có niềm xác tín rằng từ ban sơ tâm vốn thanh tịnh.

3) "Nương tựa vào tụng niệm" có nghĩa là đọc tụng, tùy theo nghi thức, những thể thức đặc biệt như một trăm mẫu tự

---

[1]BA436 *Ārya-suvarṇa-prabhāsottama-sūtrendra-rāja-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Kim Quang Minh Tối Thắng Vương Kinh,* tên khác là *Ánh sáng Hoàng Kim,* tuy nhiên chiếu theo tên Phạn ngữ cũng như đối chiếu với tên Hán thì chữ *Hoàng* không hiện diện trong tên Phạn này}, Bagchi 1967: 11-23; P176: 78.5-80.5.4.

[2]BA437 Xem *Ārya-tri-skandha-nāma-mahāyānā-sūtra* {*Tam Uẩn Đại Thừa Kinh*} (Kinh về Ba Tập Hợp [Kính Lễ, Sám Hối và Hồi Hướng]). Sám hối trước ba mươi lăm đức Phật là các đức Phật chúng ta trì tụng danh hiệu và sau đó trước các đức Phật này chúng ta đảnh lễ và tùy hỷ. {Xem về chi tiết danh tánh của 35 vị phật: *Thirty-five buddhas of confession*. Rigpa Shedra. Truy cập 15/06/2011. <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Thirty-five_buddhas_of_confession>}

[chân ngôn của Đức Kim Cang Tát-đỏa]. *Đồng Tử Vấn Mật Điển* nêu lên:[1]

Lửa từ những đám cháy lan rộng trong rừng mùa xuân
Hoành hành dữ dội, đốt cháy mọi lùm cây;
Cũng vậy, gió giới luật thổi bùng lửa tụng niệm
Và lửa đại kiên trì đốt sạch các tội lỗi.

Cũng như tia nắng mặt trời làm tuyết tan
Tuyết chảy ra trong ánh sáng chói không thể chịu nổi,
Cũng vậy tuyết tội lỗi tan biến
Khi bị tia mặt trời tụng niệm và giới luật chiếu soi.

Đốt một ngọn đèn bơ trong bóng tối
Hoàn toàn xua bóng tối đi;
Cũng vậy, bóng tối tội lỗi tích lũy cả ngàn đời
Nhanh chóng bị xua tan bằng ngọn đèn tụng niệm.

Hơn nữa, tụng niệm mãi cho tới khi quý vị thấy những dấu hiệu là quý vị đã rửa sạch tội lỗi. *Pháp Môn Cổ Vũ* (*sKul byed kyi gzungs*) nói rằng những dấu hiệu đó là chiêm bao thấy những thứ sau đây: mửa ra thức ăn ghê tởm; ăn những thứ như sữa chua và sữa; mửa ra; thấy mặt trời và mặt trăng; di chuyển trên không; lửa cháy chói lòa; chế ngự được trâu hoặc những người mặc quần áo đen; thấy tăng đoàn hoặc ni đoàn; thấy cây chảy ra chất giống như sữa; cỡi voi hoặc bò mộng; leo lên tòa sư tử; leo lên lâu đài hoặc leo lên núi; và nghe giáo pháp.

4) "Nương tựa vào hình tượng" có nghĩa là tạo hình tượng đức Phật một khi quý vị đã có niềm tin nơi ngài.

5) "Nương tựa vào sùng kính" có nghĩa là cúng dường nhiều thứ lên hình tượng đức Phật hoặc bảo tháp

---

[1]BA438 *Subāhu-paripṛcchā-tantra*, {*Đồng Tử Vấn Mật Điển*} P428: 41.5.5-7.

6) “Nương tựa vào danh hiệu” có nghĩa là nghe đọc tụng và ghi nhớ danh hiệu các đức Phật và con cái của các đấng Đại Điều Ngự.

Sáu loại đối trị này chỉ là những đối trị được nói tới trong *Bồ-tát Học Luận* của ngài Tịch Thiên. Còn có nhiều loại đối trị khác nữa.

3” Năng lực quay đi với lỗi lầm

Năng lực thứ ba là thật sự kiềm chế mình không phạm mười nghiệp bất thiện. Trong *Nhật Tạng Kinh*, {Kinh Tạng về ánh mặt trời} Đức Phật nói sự kiềm chế này tiêu diệt mọi nghiệp, mọi phiền não, và mọi ngăn che đối với giáo pháp do thân, khẩu, ý tạo nên vì nghiệp giết hại và những nghiệp tương tự. Năng lực thứ ba diệt trừ những hành động xấu mà trước đây do chính mình làm, khiến người khác làm, hoặc vui khi thấy người khác làm. Sám hối mà thiếu thái độ hết lòng kiềm chế sẽ là những lời nói suông. *Giới Kinh Luận Thích* của ngài Pháp Tú giải thích rằng Đức Phật nghĩ tới sự kiện này khi trong kinh ngài nói: “Có sự kiềm chế sau này không?” Do đó, điều tối quan trọng là phải có thái độ kiềm chế mà trong đó quý vị có niềm tin vững chắc là sẽ không tái phạm hành động đó nữa. Hơn nữa sự phát triển thái độ này tùy thuộc vào năng lực thứ nhất.

4”Năng lực nền tảng

Năng lực thứ tư là quy y Tam Bảo và nuôi dưỡng tâm Bồ-đề. [198] Về điểm này, đấng Điều Ngự nói tổng quát về nhiều loại phương tiện mà nhờ đó người sơ cơ có thể tiêu trừ tội lỗi. Tuy nhiên, một đối trị đầy đủ đòi hỏi sự hiện diện của tất cả bốn năng lực.

Tội lỗi được tiêu trừ bằng một số cách. Một cách là các đau khổ nhỏ xuất hiện thay vì phải chịu những đau khổ lớn của kiếp tái sinh trong các cảnh giới khốn khổ. Một cách khác là, ngay cả khi quý vị phải sinh ra trong một cảnh giới khốn khổ, quý vị không phải chịu những khổ đau của cảnh giới đó. Một cách khác nữa là

chỉ một cơn nhức đầu trong đời hiện tại cũng đủ tiêu trừ tội lỗi. Cũng vậy, những tội mà quả của nó quý vị phải chịu trong một thời gian dài có thể trở thành tội mà quý vị chỉ phải nhận quả trong một thời gian ngắn hoặc không phải nhận quả gì hết. Không có gì chắc chắn về cách thức tội được tiêu trừ bởi vì nó tùy thuộc vào người sám hối có nhiều sức mạnh hay ít sức mạnh, biện pháp đối trị có đủ bốn năng lực hay không, mãnh liệt hoặc không mãnh liệt, lâu dài hoặc ngắn ngủi, v.v…

Câu nói "ngay cả trong một trăm đại kiếp nghiệp cũng không mất đi" trong kinh và luật là nói về nghiệp mà quý vị chưa áp dụng cách đối trị gồm bốn năng lực. Tuy nhiên, nếu quý vị tịnh hóa bằng phương cách đối trị có bốn năng lực được đề cập ở trên, người ta nói rằng quý vị sẽ tiêu trừ được cả những nghiệp mà quý vị bắt buộc phải nhận lãnh. *Hiện Quán Trang Nghiêm Chú Giải* (*Abhisamayalamkaraloka*) của ngài Haribhadrā {Sư Tử Hiền} nêu lên:[1]

> Như thế, với các phương cách đối trị mãnh liệt ngươi có thể hoàn toàn tiêu diệt các yếu tố không thuận lợi. Những yếu tố không thuận lợi này suy giảm khi ngươi làm chủ được nhóm các phương cách đối trị. Điều này, lấy thí dụ, cũng giống như vết ố trên vàng. Bởi vì tất cả những thứ chẳng hạn như các chướng ngại đối với giáo pháp nhất thiết là sẽ suy giảm như vừa được giải thích, ngươi sẽ hoàn toàn tiêu diệt những vi phạm xuất phát từ lòng kiêu ngạo.
>
> Ngươi nên hiểu câu: "Bất kỳ nghiệp nào, dù cả một trăm đại kiếp…", phải được bổ nghĩa bằng: "Nếu ngươi chưa tu tập nhóm phương cách đối trị". Nếu không phải như vậy, câu nói này sẽ mâu thuẫn với suy luận và với nhiều kinh điển.
>
> Ngươi cũng có thể hiểu lời diễn tả của Đức Phật: "nghiệp mà quả của nó ngươi chắc chắn sẽ nhận lãnh", đi kèm theo câu

[1] BA439 *Āryāṣṭa-sāhasrikā-prajñāpāramitā-vyākhyāna-abhisamayalaṃkārāloka-nāma {Bát Thiên Bát-nhã Ba-la-mật-đa Luận Hiện Quán Trang Nghiêm Tập}*, P5189: 510.14-19.

> bổ nghĩa là ngươi chưa tu tập nhóm phương cách đối trị. Nên hiểu rằng lời diễn tả của Đức Phật: "nghiệp mà quả của nó ngươi sẽ không chắc chắn nhận lãnh", nói tới những quả chỉ đôi khi xảy ra mà thôi, ngay cả cho dù ngươi có thể đã không tu tập nhóm phương cách đối trị. [199]

Bằng cách thức này, sám hối, kiềm chế, v.v… làm suy yếu khả năng kết trái của nghiệp. Nghiệp như vậy sẽ không kết trái ngay cả khi tiếp xúc với các duyên khác. Cũng vậy, người ta nói rằng giận dữ và sự phát sinh tà kiến làm suy yếu khả năng sinh quả của các thiện căn. *Luận Lý Tâm Yếu* (*Tarka-jvālā*) của ngài Thanh Biện nói:[1]

> Tà kiến và ác ý làm suy yếu các nghiệp lành. Các phương cách đối trị như từ bỏ, kiềm chế, và sám hối tội lỗi làm suy yếu các nghiệp xấu. Bất cứ khi nào có sự hiện diện của những thái độ này, chúng sẽ làm giảm tác dụng của các chủng tử do nghiệp thiện và bất thiện lưu lại, cho dù sự kết hợp các duyên để nghiệp có tác dụng đã đầy đủ. Như vậy quả từ đâu lại, và nó sẽ như thế nào? Bởi vì không có sự kết hợp các duyên để duy trì hiệu lực của các chủng tử do nghiệp lưu lại, thời gian để chủng tử được duy trì đã thay đổi. Vì nguyên cớ này, nghiệp đã hoàn toàn bị tiêu diệt. Như người ta từng nói: "Hơn nữa, bằng cách giữ gìn giáo pháp cao cả ngươi sẽ trải nghiệm trong đời này quả của một tội mà hệ quả của nó ngươi chắc chắn sẽ phải nhận lãnh". Và: "Hơn thế nữa, với cách đối trị này, nghiệp phải tái sinh trong các cảnh giới khốn khổ chuyển thành một cơn nhức đầu mà thôi".

Thắc mắc: Nếu nghiệp mà đáng lẽ mang lại kiếp tái sinh trong một cảnh giới khốn khổ có thể được làm cho suy yếu

---

[1] BA440 *Madhyamika-hṛdaya-tarka-jvālā* {*Trung Đạo Tâm Yếu Luận*}, P5256: 82.5.6-83.1.3.

và quả của nó trở thành một cơn nhức đầu mà thôi, làm sao như vậy lại có thể coi là hoàn toàn tiêu trừ?

Trả lời: Quả cực điểm của một nghiệp tội lỗi sẽ là việc phải trải qua đau khổ trong các cõi địa ngục. Thế nhưng với cách đối trị này, ngươi không phải trải qua dù chỉ một chút đau khổ nhỏ ở các cõi địa ngục. Tại sao việc này lại không thể coi là hoàn toàn tiêu trừ? Tuy nhiên, làm sao mà kết quả nhức đầu và những thứ tương tự lại có thể là thí dụ của nghiệp không mang lại quả?

Quý vị chưa tìm ra cách đối trị tiêu diệt được chủng tử của các phiền não. Tuy vậy, quý vị đã làm suy yếu nghiệp bằng một duyên tương phản. Hậu quả là, ngay cả các duyên khác có đến cùng nhau , nghiệp cũng không kết trái hoàn mãn. Quý vị có thể thấy rất nhiều trường hợp như thế qua cá nhân và quả bên trong chính mình và bên ngoài.
Do đó, dù cố gắng tích lũy nhiều phước đức, nhưng nếu quý vị không đề phòng các nguyên nhân tiêu hủy các nghiệp thiện chẳng hạn như giận dữ, nghiệp lành sẽ không sinh quả, như nói ở trên. Cho nên quý vị phải gắng sức đề phòng các nguyên nhân tiêu hủy nghiệp thiện và nỗ lực đối trị nghiệp bất thiện. [200]

Thắc mắc: Nếu quý vị có thể hoàn toàn tiêu trừ ngay cả những nghiệp rất sâu nặng, tại sao kinh lại nói: "Ngoại trừ những quả thành hình của những nghiệp khi trước"?

Trả lời: Không có sai lầm gì trong cách suy luận này. Đức Phật nói như vậy với chủ đích sau đây: khi quả thành hình như đui mù đang xảy ra, khó mà có thể dùng cách đối trị để tiêu trừ. Tuy nhiên, điều dễ dàng là ta có thể chặn đứng không cho quả phát khởi vào thời điểm nhân, nghĩa là vào lúc quả chưa xảy ra. *Luận Lý Tâm Yếu* nói:[1]

---

[1]BA441 Ibid., P5256: 83.1.3-83.2.1.

Thắc mắc: Nếu một tội chướng có thể hoàn toàn bị diệt trừ, tại sao Đức Phật dạy: "Ngoại trừ những quả thành hình của những nghiệp khi trước"?

Trả lời: Đức Phật dạy điều này trong khi đang nghĩ tới trường hợp các nghiệp đui mù, chột mắt, khập khiễng, què chân, câm, điếc, và các trường hợp tương tự khi không còn khả năng tiêu diệt quả của nghiệp đã thành hình.

Chủ đích dưới dạng một nhân sẽ đi tới chỗ kết thúc khi quý vị có một động lực khác. Điều này được minh chứng bằng trường hợp những người [đã phạm tội sát nhân nhưng sau đó ăn năn] như Vô Não, A-xà-thế, A-dục và Svaka, và những người đã giết cha mình.[1]

---

[1]BA442 Vô-não (skt. Agulimāla) là một môn đồ Bà La Môn, người đã tu tập sai lầm bằng cách giết người và đeo chuỗi được xâu lại bằng những ngón tay của những người chết, và coi chuyện sát hại người là một hành động tín ngưỡng linh thiêng. Sau khi ông giết 99 người, người thứ 100 mà ông gặp là mẹ ông. Trong khi đang đuổi giết mẹ, thì Đức Phật xuất hiện, ông bèn buông tha mẹ mà đuổi theo Phật. Tuy nhiên, sau vài câu trao đổi với Phật, ông được Phật cảm hóa. Hối hận vì những tội lỗi của mình, ông bèn xin theo Phật. Với thiên nhãn thông, Phật nhìn thấy có thể hóa độ được vì những thiện nghiệp trong những đời trước của ông nên nhận lời. Sau khi gia nhập tăng đoàn và dụng công tu tập ông đã đắc quả A-la-hán. A-xà-thế (skt. Ajātashatru) là con vua xứ Ma-kiệt-đà (skt. Magadha). Theo truyền thuyết thì lúc mang thai A-xà-thế, mẹ ông thường đòi uống máu lấy từ đầu gối của chồng. Các nhà chiêm tinh đều tiên đoán sau nầy A-xà-thế sẽ giết vua cha. Thực đúng như vậy, A-xà-thế đã giết cha đoạt ngôi. Theo sử liệu Phật giáo, A-xà-thế đã bắt giam và bỏ đói cho vua cha chết trong ngục thất. Sau khi giết cha lên ngôi, A-xà-thế hối hận đến mức sinh ra bệnh nặng. Nhà vua đến gặp đức Phật và được Phật dạy cho kinh Đại Bát-niết-bàn để rửa sạch nghiệp chướng. Đạo Phật bắt đầu hưng thịnh vào thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch dưới sự bảo trợ của vua A-dục (skt. Aśoka), người trị vì xứ Ma-kiệt-đà. Trước khi theo Phật giáo, vua A-dục đánh chiếm các nước lân cận biến Ma-kiệt-đà thành một đất nước hùng mạnh với lãnh thổ bao trùm hầu hết

Thắc mắc: [Vào lúc chết] Vua A-xà-thế và những kẻ giết mẹ đã phát khởi các thái độ thiện lành. Tại sao họ phải tái sinh ở Địa Ngục Vô Gián? Có phải họ không tiêu trừ được nghiệp chăng?

Trả lời: Chúng ta được dạy rằng họ tái sinh ở những chỗ như Địa Ngục Vô Gián để họ phát triển niềm tin chắc chắn vào nghiệp và nghiệp quả của họ. Đó không phải là trường hợp họ không hoàn toàn tiêu trừ được nghiệp còn sót lại của họ. Giống như trái banh bằng lụa rơi xuống rồi nẩy lên lại, họ sinh ở địa ngục và rồi được giải thoát. Họ cũng không bị những vòng lửa của địa ngục, v.v… đụng chạm tới. Như thế, cả hai điều đã được chứng minh là quý vị có thể hoàn toàn tiêu diệt tội lỗi và nghiệp chắc chắn phải sinh quả.

Với một số người đặc biệt, tiêu diệt nghiệp không phải là điều chắc chắn có thể làm được. Đức Phật nói về điểm này trong *Định Vương Kinh*. Vua Śuradatta {Thánh Ban} giết chết Supuṣpacandra {Mộc Nguyệt} và hối hận về việc này.[1] [201] Nhà vua xây một bảo tháp và cúng dường rất nhiều phẩm vật. Mỗi ngày ông sám hối tội lỗi ba lần. Ông làm việc này trong 950 tỉ năm. Mặc dù ông giữ gìn giới luật đúng đắn như vậy, khi chết ông bị tái sinh vào Địa Ngục Vô Gián. Trong mười hoặc hai

---

miền Bắc Ấn Độ. Sau trận đánh với vương quốc Kalinga, vua A-dục rất hối hận nên đã từ bỏ chính sách xâm lược, thành lập một vương quốc cai trị bằng giáo pháp của đức Phật. Nhà vua đã khánh thành nhiều công trình công cộng nhằm tưởng nhớ đức Phật và phát triển các bảo tháp. Qua những chỉ dụ được khắc chạm lại trên các trụ đá rải rác khắp nơi trong vương quốc, chúng ta thấy được những quan điểm và sắc luật của nhà vua luôn cố gắng thực thi tư tưởng đạo Phật. Svaka là người đã giết chính mẹ mình.

[1] BA443 Đây là câu chuyện về vua Śūrradatta {Nhật Tất Đạt} trong SR (chương 35) (Vaidya 1961:239; P795: 14.1.4-14.2.8) Supuṣpacandra {Mỹ Hoa Nguyệt} là thầy dạy đạo của các bà hoàng hậu của nhà vua và là một vị Bồ-tát.

mươi đại kiếp ông phải trải qua vô lượng khổ đau – bị móc mắt, v.v…

Tuy thế, sám hối tội lỗi không phải là việc làm vô nghĩa. Vì nếu quý vị không sám hối tội lỗi, quý vị sẽ phải chịu khổ nhiều hơn, lâu hơn là nếu quý vị đã sám hối.

Qua sám hối và kiềm chế quý vị có thể thanh tẩy những tội lỗi không còn để lại một chút dư nghiệp nào nữa. Tuy nhiên, có một khác biệt rất lớn giữa thanh tịnh chưa bao giờ bị một lỗi lầm nào làm ô nhiễm với thanh tịnh đạt được qua việc sám hối lỗi lầm đó. Thí dụ, *Bồ-tát Địa* nói:[1]

> Ngươi có thể sửa sai một vi phạm căn bản qua việc thọ giới Bồ-tát. Tuy nhiên, trong đời này ngươi không thể nào đạt tới địa vị Bồ-tát thứ nhất được.

Hơn nữa, *Biến Nhiếp Nhất Thiết Nghiên Ma Kinh*[2] nêu lên rằng mặc dù quý vị được rửa sạch tội lỗi, quý vị sẽ cần ít nhất mười đại kiếp mới đạt được địa vị nhẫn nhục [địa vị thứ hai trong bốn địa vị của con đường chuẩn bị].

> Ngài Văn-thù-sư-lợi trẻ trung hỏi: "Bạch đức Thế Tôn, nếu có người, bị ảnh hưởng của bạn bè tội lỗi, làm điều như từ bỏ giáo pháp, bạch Thế Tôn, làm sao người này có thể được giải thoát khỏi nghiệp chướng đó trong đời này?"
> Đức Thế Tôn trả lời: "Văn-thù-sư-lợi, nếu ngươi sám hối tội lỗi ba lần mỗi ngày trong bảy năm, ngươi sẽ xóa sạch tội. Sau đó ít nhất là trong mười đại kiếp ngươi mới đạt được địa vị nhẫn nhục".

---

[1]BA444 Bbh, P5538: 171.1.2.

[2]BA445 *Sarva-vaidalya-saṃgraha-sūtra {Nhất Thiết Quảng Phá Tập Kinh Hay Biến Nhất Thiết Ngiên Ma Kinh nghĩa là kinh về tất cả dòng chuyển}:* 13; P893: 125.3.4-6. Được trích dẫn trong Vaidya 1960: 56.

Do đó, hoàn toàn thanh tẩy có nghĩa là hoàn toàn tẩy sạch sự phát sinh của các nghiệp quả bất hạnh. Tuy nhiên, bởi vì quý vị đã kéo rất dài thời gian cần thiết để đạt những điều như tri kiến của đường đạo, hãy gắng sức ngay từ khởi đầu để không bị các lỗi lầm làm hoen ố. [202] Đức Phật nói vì lý do này bậc thánh không vướng vào, một cách có ý thức, ngay cả những tội lỗi hoặc những vi phạm vi tế nhất, ngay cả khi vì vậy mà bị mất mạng. Nếu cho rằng thanh tịnh đạt được qua sám hối tội lỗi cũng tương tự như trường hợp lỗi lầm chưa hề xảy ra thì cần gì phải hành động như vậy.

Đây cũng là điều hiển nhiên ở thế gian. Mặc dù tay, chân, v.v. bị thương có thể lành, nó sẽ khác với tay chân chưa hề bị thương bao giờ.

Qua nỗ lực như vậy, quý vị nên làm như *Vô Vấn Tự Thuyết* nói:[1]

> Người có hành vi tội lỗi –
> Đã phạm tội và không được phước đức,
> Đã lìa xa giáo pháp và đạt điều trái ngược –
> Sẽ sợ chết, như con thuyền mong manh tan vỡ trên sông lớn.
>
> Người đã đạt được phước đức và không phạm tội,
> Đã thực hành hệ thống giáo pháp của các đấng thiêng liêng,
> Sẽ không bao giờ sợ chết,
> Như con thuyền vững chắc qua sông.

Đừng hành động giống như người trong câu kệ thứ nhất nhưng làm bất kỳ điều gì có thể được để hành động giống như người trong câu kệ thứ hai.

Hơn nữa, chẳng có bao nhiêu ý nghĩa khi nói nhiều lời hữu lý mà lại hành động buông lung. Cho dù chỉ biết một chút ít, quý vị sẽ được nhiều lợi ích trong việc thực hành bất cứ giảng dạy nào quý vị biết bằng cách buông bỏ điều lầm lỗi và tu tập điều chân chính. *Vô Vấn Tự Thuyết* nói[2]

---

[1]BA446 Ud: 28.39-40; P992: 100.5.8-101.1.2.

[2]BA447 Ibid.: 4.22-23, 4.27-28; P992: 91.3.2-6.

Người buông thả có thể nói dài dòng về điều gì là hợp lý,
Nhưng chẳng làm theo như vậy.
Như người chăn nuôi đếm gia súc của người khác,
Không đạt được phúc duyên của việc thực hành đức hạnh

Những ai thực hành giáo pháp theo đúng như lời dạy
Diệt trừ tham luyến, thù nghịch và vô minh
Đạt được phúc duyên của việc thực hành đức hạnh,
Cho dù họ có thể ít nói tới điều gì là hợp lý.

Do vui với những điều phù hợp lương tâm
Và sợ thói buông lung,
Các sư tự thoát khỏi các cảnh giới khốn khổ,
Như voi tự thoát ra khỏi bùn lầy.

Do vui với những điều phù hợp lương tâm
Và sợ thói buông lung,
Các sư rũ sạch mọi tội lỗi
Như gió làm rụng lá cây vậy.

Như thế, cái nhìn đúng đắn về duyên khởi và quan hệ nhân quả của hai loại nghiệp là nền tảng không thể thiếu được của các phép tu tập trong mọi thừa và là mục đích của mọi chúng sinh. Như *Bằng Hữu Thư* của ngài Long Thọ nói:[1]

Nếu ngươi thực sự muốn được vị thế cao (làm người hoặc một vị trời) và giải thoát,
Ngươi phải huân tập chánh kiến. [203]
Với tà kiến ngay cả người hành động tốt
Sẽ có những quả khủng khiếp trong mọi đời.

Do đó, sử dụng những điều đã được giải thích ở trên làm minh họa, ngươi nên đọc *Diệu Pháp Chánh Niệm Hiện Tại, Hiền Ngu*

---

[1]BA448 *Suhṛl-lekha:* 47: P5682: 236.3.4.

Kinh, Bách Nghiệp Kinh, Bồ-tát Bách Truyện (*skt. Bodhisattvāvadāna-Kalpalarā*), các mở đầu về giới luật,[1] và những kinh điển khác nữa để phát triển một xác tín mãnh liệt và bền vững. Hãy coi đây là mục tiêu có tầm quan trọng quyết định.

[1]BA449 *rTogs brjod rgya pa* (nguyên nghĩa *một trăm câu chuyện*) là *Bodhisattvāvadāna-Kalpalarā* gồm 107 câu chuyện, và *Dul ba lung gi rgyud gleng* là những phần khác nhau làm lời nói đầu cho các giải thích về những qui tắc giới luật.

Chương 16: Thái Độ của Người Có Ít Khả Năng

b) Tầm mức thái độ của người có ít khả năng {hạ căn, căn cơ thấp}
c) Làm sáng tỏ những quan niệm sai lầm về thái độ của người có khả năng nhỏ

——ॐ——

b) Tầm mức thái độ của người có ít khả năng
Trước đây quý vị đã để hết tâm ý vào đời hiện tại, trong khi sự quan tâm của quý vị vào các đời tương lai chỉ đơn thuần là một hiểu biết theo những điều người khác nói. Quý vị đã phát khởi thái độ của người có khả năng nhỏ khi các quan tâm này đổi chỗ. Quan tâm của quý vị vào tương lai đã trở thành tối quan trọng, trong khi quan tâm vào đời hiện tại chỉ còn là phụ thuộc mà thôi. Tuy nhiên, quý vị phải làm cho thái độ này trở thành ổn cố. Như thế, một khi đã có thái độ này rồi, hãy chuyên cần nuôi dưỡng nó.

c) Làm sáng tỏ những quan niệm sai lầm về thái độ của người có căn cơ thấp
Quan niệm sai lầm: Kinh điển nói rằng quý vị phải quay lưng lại với tất cả những điều thù thắng của dòng sinh tử luân hồi. Có người hiểu sai điều này và nghĩ rằng chúng ta đã không chính đáng khi khởi tâm muốn được ở vị thế cao quý [làm người hoặc một vị trời] mà ở trong vị thế này thân thể, của cải, và những điều tương tự đều thù thắng, bởi vì như vậy là vẫn còn ở trong sinh tử luân hồi.
Trả lời: Các đối tượng quan tâm có hai loại: những đối tượng mà quý vị nhất thời siêng năng tìm cầu và những đối tượng mà quý vị tối hậu siêng năng tìm cầu. Ngay cả những người nỗ lực tìm giải thoát vẫn phải siêng năng nhưng {vẫn cần} tạm thời tìm cầu

thân thể hoàn hảo, v.v… trong sinh tử luân hồi. Bởi vì, tối hậu họ sẽ đạt được điều tốt lành chắc chắn qua một loạt đời ở vị thế cao quý. [204]
Hơn nữa, không phải tất cả mọi thứ ở vị thế cao quý – thân thể, của cải, người tùy tùng toàn hảo – đều có trong sinh tử luân hồi. Thân thể hoàn hảo nhất là sắc thân Phật; của cải hoàn hảo nhất là của cải của cõi hóa thân này; và người tùy tùng hoàn hảo nhất là tùy tùng của hóa thân này. Nhắm tới điều này, Đức Di-lặc trong *Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận*[1] nói rằng quý vị đạt được vị thế cao quý làm người hoặc một vị trời bằng bốn toàn hảo đầu tiên:

> Của cải, thân thể toàn hảo
> Và tùy tùng toàn hảo – vị thế cao quý.

Lại nữa, nhiều kinh văn nói rằng quý vị đạt được sắc thân Phật bằng bốn toàn hảo đầu tiên này.
Cho nên những bậc đạt được toàn trí đã có rất nhiều thành tựu về trì giới, bố thí, nhẫn nhục và những phẩm hạnh tương tự ở tầm mức ngoại lệ trong một thời gian lâu dài. Do đó, những vị này cũng chuyên cần mưu tìm những kết quả của những phẩm hạnh này – vị thế đặc biệt cao quý với thân thể, v.v… của vị thế này.
Sự thành tựu mục tiêu sau cùng, thiện lành chắc chắn, được nói tới trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[2]

> Nương tựa vào con thuyền thân người,
> Giải thoát mình khỏi dòng sông lớn đầy khổ đau.

Như ngài Tịch Thiên nói, quý vị phải nương tựa vào một đời sống trong một cõi hạnh phúc – được nêu thí dụ trong câu kệ bằng thân người – và vượt qua đại dương sinh tử, đạt toàn giác. Hơn nữa, quý vị phải tuần tự vượt qua trong nhiều đời. Do đó,

---

[1]BA450 MSA: 16.2ab; P5521:11.5.3.
[2]BA451 BSA: 7.14ab; P5272: 253.3.6.

giới luật – nguyên nhân ưu thế để đạt một thân thể trong một cõi hạnh phúc – là cội rễ của đường đạo.

Hơn nữa, quý vị cần một thân thể trong một cõi hạnh phúc và thân thể này có đầy đủ các điều tốt lành, bởi vì ngay cả nếu quý vị đã thành tựu đường đạo, quý vị sẽ chỉ đạt được ít tiến bộ trong một thân thể không có đầy đủ các điều tốt lành và chỉ có các phẩm hạnh cao quý tới một mức độ nào đó mà thôi. Để được như vậy, tuân thủ một phần các tu tập nền tảng của sa-di và những người ở vị trí tương tự vẫn chưa đủ. Quý vị phải nỗ lực gìn giữ toàn bộ những tu tập nền tảng của người tăng sĩ, v.v…

Quan niệm sai lầm: Có người nói rằng giữ gìn giới luật là nhằm được tái sinh trong một cõi hạnh phúc, quý vị có thể đạt được điều này bằng tu giữ giới một ngày. Vậy tại sao phải làm tăng sĩ, với một đời sống khắc khổ mà chẳng có bao nhiêu ý nghĩa? Người khác nói rằng nếu mục đích của giới giải thoát cá nhân là để trở thành A-la-hán, tại sao phải làm tăng sĩ, và sống đời khắc khổ mà chẳng có bao nhiêu ý nghĩa? Chi bằng quý vị nên quý đời sống người cư sĩ, bởi vì quý vị cũng có thể trở thành A-la-hán trong một đời sống như vậy, và, ngoài ra phải tới hai mươi tuổi quý vị mới có thể trở thành tăng sĩ được.[1]

Trả lời: Phải hiểu rằng những lời nói này là thậm vô nghĩa của những người không hiểu những điểm then chốt trong giáo pháp. Tốt hơn là nên gìn giữ đầy đủ các tu tập nền tảng, dần dần nhận giới cao hơn trong khi dùng những giới thấp làm chỗ hỗ trợ.

Tới đây kết thúc phần giải thích về điều phục tâm trong giai trình đạo pháp của người có khả năng nhỏ.

[1]Hai mươi tuổi là số tuổi tối thiểu để có thể thọ cụ túc giới (250 giới trong Bắc tông Phật giáo và 227 giới trong Nam tông Phật giáo) và trở thành tì-kheo (tăng sĩ).

Chương 17: Tám Loại Khổ

2) Điều phục tâm trong các giai trình đạo của người có khả năng trung bình

a) Huấn luyện tâm trí

i) Xác định thế nào là tâm hướng tới giải thoát

ii) Phương pháp phát triển tâm hướng tới giải thoát

a' Suy ngẫm về khổ và nguồn gốc của khổ

1' Suy ngẫm về khổ đế - những khuyết điểm của sinh tử luân hồi

a" Cho thấy tầm quan trọng của việc Đức Phật khẳng định khổ đế là chân lý đầu tiên của Tứ Đế[1]

b" Cách thiền quán thực tế về khổ

1"Suy ngẫm về cái khổ chung của sinh tử luân hồi

(a) Suy ngẫm về tám loại khổ

(i) Khổ của việc sinh ra đời

(ii) Khổ của tuổi già

(iii) Khổ của bệnh

(iv) Khổ của chết

(v) Khổ của việc phải gặp điều bất như ý

(vi) Khổ của việc phải xa lìa điều như ý

(vii) Khổ của việc không có được những thứ mình muốn

---

[1] Tứ Đế cũng gọi là Tứ Diệu Đế hoặc Tứ Thánh Đế là bốn chân lý cao cả và là giáo lý căn bản của nhà Phật. Bốn chân lý đó là khổ (khổ đế), nguồn gốc của khổ (tập đế), sự đoạn diệt của khổ (diệt đế), và con đường diệt khổ (đạo đế). Xin xem *Tứ Diệu Đế* (*the Four Noble Truths*) của Đức Đạt Lai Lạt Ma XIV, bản dịch tiếng Việt của Võ Quang Nhân, nhà xuất bản Tôn Giáo, 2008.

(viii) Khổ của ngũ uẩn bị chiếm hữu

---

2) Điều phục tâm trong các giai trình đạo của người có khả năng trung bình [206]

Con xin cung kính cúi đầu trước các vị thầy tôn kính với tâm bi mẫn rộng lớn.

Hãy ghi nhớ {giữ chính niệm} tới cái chết và suy ngẫm về việc quý vị sẽ sa vào một cảnh giới khốn khổ sau khi chết. Hãy hướng tới tâm xa lìa thế gian và siêng năng mưu cầu một kiếp tái sinh hạnh phúc. Nếu quý vị nỗ lực từ bỏ tội lỗi và trau dồi đức hạnh qua việc thực hành đúng chuẩn mực về quy y và qua suy ngẫm về các nghiệp thiện và bất thiện và sự chắc chắn về kết quả của các nghiệp này, quý vị sẽ có được một kiếp tái sinh hạnh phúc. Tuy nhiên, đừng mãn nguyện với việc chỉ cần đạt được điều này mà thôi: sau khi quý vị đã phát triển thái độ của người có căn cơ nhỏ, hãy phát triển thái độ của người có khả năng trung bình – đó là, hãy ghê chán tất cả sinh tử luân hồi. Trên cơ sở này, quý vị có thể ước mong trở thành người có khả năng lớn bằng cách phát triển tâm giác ngộ tối thượng.

Do đó, quý vị phải tu tập thái độ của người có căn cơ trung bình. Tại sao? Bởi vì ngay cả khi quý vị đạt được địa vị của một vị thánh hoặc của người, quý vị sẽ sai lầm nếu quý vị tin một vị thế như vậy là có khả năng hỷ lạc do bản chất, bởi vì quý vị vẫn chưa thoát được cái khổ vì duyên sinh[1]. Cho nên, trên thực tế, quý vị không có được một hạnh phúc nào cả – đời sống của quý vị rồi cũng sẽ đi đến một kết thúc tệ hại, bởi vì chắc chắn quý vị sẽ lại rơi vào một cảnh giới khốn khổ. Kiếp sống con người hoặc kiếp sống ở cõi trời cũng giống như đang nghỉ trên con vách

[1]BA452 Cái khổ trải khắp của duyên sinh là một trong ba cái khổ được bàn chi tiết dưới đây. Hai cái khổ kia là khổ khổ và hoại khổ. Khổ vì duyên sinh cũng gọi là hành khổ.

đứng ngay trước khi rơi xuống vực thẳm. Trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận*: [1]

Sau khi đã liên tục được những kiếp tái sinh hạnh phúc,
Và được hưởng nhiều vui thú ở đó,
Ngươi sẽ chết và rơi vào đau khổ lâu dài
Và không thể chịu nổi của các cảnh giới khốn khổ.

Thư Gửi Đệ Tử[2], của ngài Nguyệt Quan:

Ngươi liên tục quay vòng trong sinh tử luân hồi,
Tuy vậy ai vào được một cảnh giới hạnh phúc, lầm tưởng tịch tĩnh đã là hạnh phúc
Chắc chắn sẽ lại bất lực lang thang
Qua hàng trăm cõi giống và không giống vậy.

Do đó, quý vị không được có một chút ảo mộng nào về các cõi hạnh phúc như là mình đã từng không còn ảo mộng về các cõi khổ đau. Như *Tứ Bách Kệ Tụng* {Bốn Trăm Câu Kệ} của ngài Thánh Thiên nói:[3]

Các cảnh giới cao làm người trí kinh sợ
Như là sợ địa ngục.
Khó có kiếp sống nào
Lại không làm họ kinh sợ.

Lại nữa, B*át Thiên Bảo Đức Tập Kệ* {*Kệ Tóm Tắt Trí Tuệ Bát Nhã Tám Ngàn Dòng*} nói:[4] Những ai có tâm trí bám víu vào sinh tử luân hồi sẽ liên tục không ngừng trôi lăn ở đó.
Thư Gửi Đệ Tử:[5]

---

[1]BA453 BCA: 9.156; P5272; 260.5.8-261.1.1.
[2]BA454 *Śiṣya-lekha*: 18; P5683: 238.4.8-238.5.1.
[3]BA455 Cś: 7.14; P5246: 135.5.6.
[4]BA4456 *Ratna-guṇa-sañcaya-gāthā*, P735: 192.2.8.
[5]BA457 *Śiṣya-lekha*: 87-88cd; P5683: 240.4.5-7.

Ngươi càng nhận thấy mọi chúng sinh hạnh phúc,
Bóng tối mê lầm của ngươi càng dày đặc.
Ngươi càng nhận thấy mọi chúng sinh đau khổ,
Bóng tối mê lầm của ngươi càng giảm đi.
Ngươi càng suy nghĩ về điều vui thú,
Lửa tham luyến càng lan rộng thêm.
Ngươi càng suy nghĩ về điều khó chịu,
Lửa tham luyến càng giảm bớt đi.

Từ thời vô thủy quý vị đã bị điều kiện hóa để tin rằng các điều kỳ diệu của dòng luân hồi là các cội nguồn của hạnh phúc, và quý vị đã có thói quen phóng tưởng lên chúng một hình ảnh sai lầm coi chúng là đẹp đẽ. Nhưng nếu, như là một cách đối trị, quý vị tập thiền quán về những khổ đau và khó chịu của nó, quý vị sẽ diệt trừ được những ý niệm sai lầm này. Ngài Nguyệt Quan nói rằng nếu quý vị xao lãng thiền quán về những điều này, vô minh và tham luyến sẽ tăng trưởng, và quý vị sẽ tiếp tục cung cấp nhiên liệu cho quá trình sinh tử luân hồi. Do đó, điều tối quan trọng là phải thiền quán về những khuyết điểm của dòng luân hồi.

Những khuyết điểm của dòng luân hồi được giải thích trong ba phần sau đây:

1. Huấn luyện tâm trí (Chương 17-21)
2. Mức quyết tâm muốn được tự do (Chương 22)
3.Phá tan quan niệm sai lầm (Chương 22)

a) Huấn luyện tâm trí

Được giải thích trong hai phần:

1. Xác định thế nào là tâm hướng tới giải thoát
2. Phương pháp phát triển tâm hướng tới giải thoát

i) Xác định thế nào là tâm hướng tới giải thoát

Giải thoát có nghĩa là được tự do thoát khỏi ràng buộc, và các thứ trói buộc quý vị vào dòng luân hồi là nghiệp và phiền não. Bị chúng khống chế, các uẩn[1] được tái sinh theo cách ba tầng: về ba cõi thì các uẩn sinh ra ở dục giới, và v.v.; về loại chúng sinh, chúng được sinh ra làm năm loại [trời, người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục] hoặc sáu loại [năm ở trên cộng với a-tu-la]; và về loại tái sinh, chúng được sinh ra bằng bốn cách – sinh từ dạ con, sinh từ trứng, sinh từ nhiệt và ẩm, và hốt nhiên sinh ra[2]. Vì đây là bản chất của sự trói buộc, sự tự do không bị nghiệp và phiền não thôi thúc phải tái sinh chính là sự giải thoát và ước muốn đạt được tự do đó chính là tâm hướng tới giải thoát. Trong từng thời điểm, hoạt động tác hợp của nghiệp và phiền não sinh lên rồi diệt, nhưng sự tiêu diệt này không phải là giải thoát. Cho dù các pháp được sinh ra sẽ không tồn tại trong một *sát-na* thứ hai, sự tiêu diệt này không tùy thuộc vào các duyên dẫn tới giải thoát, chẳng hạn như sự tu tập một phương cách đối trị [trí tuệ vô ngã]. Nếu đây là giải thoát thì mọi người đã được giải thoát mà chẳng

---

[1]Uẩn: (skt. skandha) Trong Phật giáo là sự tập hơp các yếu tố cấu thành một chúng sinh hữu tình. Được phân làm 5 uẩn (ngũ uẩn): (1) Sắc (skt. rūpa), chỉ thân và sáu giác quan (còn gọi là lục căn gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), do Tứ đại (skt. mahābhūta) tạo thành, đó là đất, nước, gió, lửa. Sắc tạo nên các giác quan và đối tượng của chúng; (2)Thụ (skt. vedanā), tức là toàn bộ các cảm giác, không phân biệt chúng là dễ chịu, khó chịu hay trung tính; (3) Tưởng (skt. saṃjñā), là sự nhận biết các tri giác như âm thanh, màu sắc, mùi vị..., kể cả nhận biết ý thức đang hiện diện; (4) Hành (skt. saṅkhāra), là những hoạt động tâm lí sau khi có tưởng, ví dụ chú ý, đánh giá, vui thích, ghét bỏ, quyết tâm, tỉnh giác. Hành là đối tượng đã tạo nên nghiệp thiện ác...; (5) Thức (skt. vijñāna, pi. viññāṇa), bao gồm sáu dạng tâm thức (hay thức) liên hệ tới sáu giác quan: tâm thức về mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thức phụ thuộc vào sáu căn tiếp xúc với sáu trần để hình thành nên sáu thức. Nếu không có thức người ta sẽ không phân biệt được màu sắc hay âm thanh v.v.

[2]Thuật ngữ tương ứng thường thấy trong các kinh Hán-Việt là thai sinh, noãn sinh, thấp sinh và hóa sinh.

cần nỗ lực gì, và đó là điều vô lý. Do đó, nếu quý vị không tu tập cách đối trị, trong tương lai quý vị sẽ lại tái sinh, bởi vì quý vị chỉ có thể chấm dứt tái sinh bằng cách tu tập biện pháp đối trị.

ii) Phương pháp phát triển tâm hướng tới giải thoát

Sự mong muốn hết khổ vì khát nước dựa trên cơ sở nhận thấy rằng quý vị không muốn bị dày vò do cái khát. Cũng vậy, ý muốn được giải thoát – tức là làm dứt cái khổ do các uẩn bị nghiệp và phiền não chiếm hữu – dựa vào việc nhận ra rằng các uẩn bị chiếm hữu là khuyết điểm đến mức như là chúng có sự đau khổ trong bản chất của chúng. Trừ khi quý vị phát khởi quyết tâm từ bỏ luân hồi qua việc thiền quán về các khuyết điểm của nó, quý vị sẽ không mưu tìm việc chấm dứt cái khổ của các uẩn bị chiếm hữu. *Tứ Bách Kệ Tụng*:[1]

> Làm sao những người chưa hết bị mê hoặc
> Với thế giới này lại hiểu được giá trị của sự an bình?
> Dòng luân hồi, cũng giống như nhà ở,
> Khó mà từ bỏ.

Phát triển tâm hướng tới giải thoát gồm có hai phần:

1. Suy ngẫm về khổ và nguồn gốc của khổ (Chương 17-20)
2. Suy ngẫm từ cái nhìn của mười hai nhân duyên (Chương 21)

a' Suy ngẫm về khổ và nguồn gốc của khổ

Được giải thích bằng hai phần:

1. Suy ngẫm về khổ đế - các khuyết điểm của dòng luân hồi (Chương 17-19)
2. Suy ngẫm về quá trình sinh tử luân hồi về mặt nguồn gốc của nó (Chương 20)

[1]BA458 Cś: 8.12; P5246:136.2.8-136.1.

1’Suy ngẫm về khổ đế - các khuyết điểm của dòng luân hồi

Suy ngẫm về khổ đế sẽ được giải thích về các phương diện:

1. Trình bày tầm quan trọng của việc Đức Phật khẳng định khổ đế là chân lý đầu tiên trong Tứ Đế
2. Cách thiền quán thực tế về khổ

a” Trình bày tầm quan trọng của việc Đức Phật khẳng định khổ đế là chân lý đầu tiên trong Tứ Đế

Thắc mắc: [209] Nguồn gốc thực là nguyên nhân và đau khổ thực là kết quả. Vậy tại sao đức Thế Tôn lại đảo ngược thứ tự này, đau khổ đi trước nguồn gốc, và nói: “Các thầy, đây là chân lý cao cả về khổ; đây là chân lý cao cả về nguồn gốc của khổ”?

Trả lời: Trong trường hợp này, đấng Đạo Sư đảo ngược chuỗi nguyên nhân và kết quả, không phải vì lầm lẫn, nhưng vì sự đảo ngược này có tầm mức rất quan trọng cho việc thực hành. Tại sao? Nếu đầu tiên các đệ tử không phát khởi được một quyết tâm đúng mức để tự giải thoát mình khỏi dòng luân hồi, họ sẽ cắt đứt ngay chính cội rễ của giải thoát. Khi đó làm sao Ngài có thể dẫn dắt họ tới giải thoát được? Như thế, từ lúc đầu, bóng tối vô minh bao trùm các đệ tử; họ lầm tưởng những điều kỳ lạ của dòng luân hồi – mà thực ra là khổ đau – là hạnh phúc. Như *Tứ Bách Kệ Tụng* nói:[1]

> Thật dại dột! Nếu không có bất cứ một kết thúc nào
> Cho biển khổ đau này,
> Tại sao ngươi,
> Người bị vướng mắc trong đó, lại không sợ hãi?

Khi nói “Thật ra [dòng luân hồi] này không phải là hạnh phúc nhưng là khổ đau”, đức Phật giải thích nhiều loại khổ đau, và hướng dẫn các đệ tử để họ không còn ham mê sinh tử luân hồi

---

[1]BA459 Ibid.: 7.1; P5246;135.4.5. 1,459.

và nhận ra nó là khổ đau. Vì đây là điều kiện tiên quyết cần thiết nên đầu tiên Đức Phật nói về khổ đế.
Một khi quý vị nhận ra khổ đau, quý vị thấy mình bị nhận chìm trong biển khổ và nhận ra rằng nếu quý vị muốn được giải thoát khỏi khổ đau, quý vị phải kháng cự lại. Hơn nữa, quý vị nhận ra rằng quý vị không thể chấm dứt khổ đau trừ khi quý vị kháng cự lại nguyên nhân của nó. Bằng cách tìm hiểu nguyên nhân của khổ, quý vị hiểu được nguồn gốc đích thực của nó. Do đó, tiếp theo đức Phật nói chân lý về nguồn gốc của khổ {tập đế}. [210]
Kế tiếp quý vị phát triển một hiểu biết về tập đế, hiểu rằng nghiệp ô nhiễm sinh ra cái khổ của sinh tử luân hồi, rằng phiền não sinh ra nghiệp và rằng ý niệm về ngã là gốc rễ của phiền não. Khi quý vị thấy mình có thể diệt trừ ý niệm về ngã, quý vị thề nguyện sẽ thành tựu sự chấm dứt ý niệm này và đây cũng là chấm dứt khổ đau. Vì vậy, tiếp theo đó Đức Phật nói về chân lý đoạn diệt {diệt đế}.
Thắc mắc: Nếu việc giảng dạy khổ đế thúc đẩy ước muốn giải thoát, sao đức Phật lại không dạy diệt đế ngay sau khi dạy khổ đế?
Trả lời: Không có sai lầm gì cả. Tại sao? Vào lúc này, sau khi quý vị nhận ra khổ đế, quý vị ước muốn được giải thoát và nghĩ: "Phải chi ta đạt được đoạn diệt làm tiêu tan khổ đau này!" Nhưng nếu quý vị chưa xác định được nguồn gốc của khổ đau, và chưa thấy rằng mình có thể diệt trừ được nguyên nhân đó, quý vị chưa thể coi giải thoát là điều có thể đạt được và như thế sẽ không nghĩ: "Ta sẽ thành tựu được đoạn diệt".
Bằng cách này, khi quý vị quả thật suy nghĩ. "Ta sẽ thành tựu đoạn diệt mà đoạn diệt này là giải thoát", quý vị sẽ quan tâm đến đạo đế, thắc mắc về con đường dẫn tới đoạn diệt này. Vì lý do này, Đức Phật sau cùng mới nói tới chân lý đường đạo {đạo đế}.
Cũng bằng cách này, *Tối Cao Mật Điển* nói:[1]

[1]BA460 RGV: 4.52; P5525: 30.3.6-7.

Nhận ra mình bị bệnh; diệt trừ nguyên do của căn bệnh;
Đạt được sức khỏe; nương tựa vào cách trị bệnh.
Cũng vậy, ngươi phải nhận ra, diệt trừ, đạt được và nương tựa vào
Theo thứ tự khổ, nguyên nhân của khổ, sự đoạn diệt của khổ, và đường đạo.

Hiểu Như vậy, Tứ Đế đã được liên tục giảng dạy trong khắp cả Đại Thừa lẫn Tiểu Thừa. Bởi vì Đức Như Lai đã bao gồm trong Tứ Đế những điểm quan yếu về quá trình luân hồi và sự đoạn diệt của nó, đây là giáo lý thiết yếu để đạt tới tự do. Bởi vì những nét đại cương tóm lược để thực hành này là điều quan trọng nên phải được dạy cho đệ tử theo đúng thứ tự này. Tại sao? Trừ khi quý vị suy ngẫm về khổ đế cho tới mức quý vị ghê chán sinh tử luân hồi, nếu không thì ước muốn giải thoát của quý vị sẽ chỉ là chữ nghĩa xuông, và bất cứ điều gì quý vị làm chỉ dẫn đến nguồn gốc khổ đau thêm. Trừ khi quý vị suy ngẫm về nguồn gốc của khổ cho tới khi quý vị hiểu rõ cội rễ của sinh tử luân hồi, đó là nghiệp và phiền não, nếu không thì quý vị sẽ giống như người bắn cung không nhìn thấy mục tiêu – quý vị sẽ bỏ mất những điểm trọng yếu của đường đạo. Quý vị sẽ lầm cái không phải đường đạo dẫn tới giải thoát khỏi sinh tử luân hồi là đường đạo và chỉ làm suy kiệt sức mình mà không có kết quả. Sau cùng, nếu quý vị không hiểu sự cần thiết phải diệt trừ khổ và nguồn gốc của khổ, quý vị cũng sẽ không nhận ra giải thoát mà chính giải thoát này loại trừ khổ đau và nguồn gốc của khổ đau; [211] do đó sự quan tâm của quý vị về giải thoát sẽ chỉ là sự tự cao tự đại mà thôi.

b” Thiền quán thực tế về khổ

Thiền quán thực tế về khổ được giải thích trong hai phần:

1. Suy ngẫm về cái khổ chung của sinh tử luân hồi (Chương 17-19)
2. Suy ngẫm về những cái khổ riêng (Chương 19)

1” Suy ngẫm về cái khổ chung của sinh tử luân hồi
Phần này được chia thành ba mục:

1. Suy ngẫm về tám loại khổ
2. Suy ngẫm về sáu loại khổ (Chương 18)
3. Suy ngẫm về ba loại khổ (Chương 19)

(a) Suy ngẫm về tám loại khổ
Thiền quán theo những gì được trình bày trong *Bằng Hữu Thư*[1] của ngài Long Thọ:

> Tâu Bệ Hạ[2], hãy thôi say mê sinh tử luân hồi,
> Đó là nguồn gốc của nhiều khổ đau –
> Bị cướp mất những thứ ngài muốn,
> Cái chết, bệnh tật, tuổi già, và v.v.

Ở đây, nuôi dưỡng một ý thức thôi say mê dòng luân hồi có nghĩa là suy ngẫm về nó, thấy đó là nguồn gốc của rất nhiều đau khổ. Tám loại khổ bao gồm bốn loại mà ngài Long Thọ nói rõ {trong bài kệ trên} – bị cướp mất những thứ mình muốn, v.v. – cũng như bốn cái khổ còn lại được hiểu bằng chữ “v.v..”.[3] Đức Thế Tôn dạy về tám cái khổ này trong nhiều kinh điển khi ngài nhận dạng Khổ đế.

---

[1]BA461 *Suhṛl-lekha*: 65; P5682: 236.5.4.

[2]BA462 Đọc des để biết về nges ở LRCM, dòng 5; des pa = “tâu bệ hạ”. *Suhṛl-lekha* được viết cho Vua bDe-spyod, đôi khi được xác định là Gautamiputra Satkarni của triều đại Śatavahana.

[3]BA463 Bốn khổ này sẽ được nhắc tới sau. Đó là khổ của (1) sinh, (2) gặp điều bất như ý {oán tắng hội khổ}, (3) tìm kiếm mà không được điều mình muốn {cầu bất khả đắc}, (4) ngũ uẩn bị chiếm hữu {ngũ uẩn xung thịnh khổ}. {Tám loại khổ (hay bát khổ) bao gồm: (1) sinh khổ, (2) lão khổ, (3) bệnh khổ, (4) tử khổ, (5) chia ly khổ, (6) oán hận khổ, (7) cầu bất đặng khổ, (8) ngũ uẩn xung thịnh khổ hay ngũ uẩn sở hữu khổ}.

Trong mỗi thời quý vị thiền quán về giáo lý chung với người có khả năng trung bình, quý vị cũng dùng những giáo lý chung mà tôi đã giải thích trong phần nói về việc thực hành thích hợp cho người có khả năng nhỏ. Về những giáo lý không dùng chung với người có khả năng nhỏ, nếu tâm quý vị mạnh, hãy bền vững thực hành chúng trong thiền quán đúng như cách ta viết ở đây; nếu tâm quý vị yếu, hãy bỏ qua phần đọc tụng kinh điển, chỉ thiền quán về ý nghĩa những điểm tôi đã phác lược ở đây.
Mặc dù đây là những thiền quán phân tích, tuy vậy đối với cảnh giới trong tâm, quý vị vẫn phải chặn đứng trạo cử, v.v...,[1] trong sự liên hệ đến đối tượng tinh thần của quý vị, thì đừng dính mắc vào các thứ khác – thiện, bất thiện, hoặc trung tính về mặt đạo đức – ngoại trừ đối tượng mà quý vị đang thiền quán. Không để cho tâm mình bị rơi vào ngủ quên, tối nặng, hoặc buông lung, hãy thiền quán liên tục trong trạng thái tâm thức trong suốt và thanh khiết. Bởi vì như *Nhập Bồ-đề Hành Luận* nói, thực hành thiện pháp sẽ có ít kết quả nếu tâm xao lãng:[2]

> Bậc Thấy Biết Thực Tại[3] đã nói rằng
> Cầu nguyện, khổ hạnh, và những thứ như thế –
> Cho dù thực hành trong một thời gian lâu dài –
> Cũng không ích lợi gì nếu thực hành với tâm xao lãng. [212]

Cũng vậy, *Đại Thừa Dưỡng Tín Kinh* (*Mahāyāna-prasaḍa-prabhāvanā-sūtra*) nói:[1]

---

[1]BA464 Ở đây nói đến năm lỗi lầm làm chướng ngại thiền quán {Ngũ triền cái}: lười biếng, quên chủ đề thiền quán, lay động không yên và buông lung không nghiêm chỉnh, không áp dụng biện pháp đối trị, và áp dụng quá mức biện pháp đối trị.

[2]BA465 BCA: 516; P5272: 248.5.4.

[3]BA466 "Bậc Biết Thực Tại" được dịch theo bản Tạng ngữ. Tuy nhiên trong bản tiếng Phạn, từ này là sarvavit, nghĩa là "toàn trí" {toàn giác hay nhất thiết trí}. Từ này được Prajñākaramati {tên dịch nghĩa là Bát Nhã Chi Huệ} xác nhận và giải thích là sarvajna.

> Này đứa con của gia đình thiện hảo, từ những điểm liệt kê này ngươi nên biết rằng niềm tin vào Đại Thừa của những bậc Bồ-tát, và tất cả những gì sinh ra từ Đại Thừa, xuất phát từ việc thiền quán đúng đắn ý nghĩa và giáo pháp với tâm không xao lãng.

Ở đây: "tâm không phân tán" có nghĩa là tâm không lang thang tới các đối tượng không phải là đối tượng thiện hảo đang được thiền quán; "ý nghĩa và giáo pháp" chỉ ý nghĩa và từ ngữ; và "thiền quán đúng đắn" có nghĩa là phân tích và suy ngẫm với sự phân biệt. Điều này cho thấy rằng bất cứ sự thành tựu một phẩm hạnh thiện lành nào trong ba thừa cũng đều đòi hỏi cả sự chú tâm không sao lãng lẫn sự phân biệt bằng phân tích. Do đó, Đức Phật nói bất cứ sự thành tựu một phẩm hạnh thiện lành nào trong ba thừa cũng đều đòi hỏi một tình trạng tâm vừa có (1) [định], một sự định từ thiền thực sự, hoặc một tình trạng tương tự như vậy, nhất tâm trụ trên đối tượng thiện đức, không xao động ra khỏi đối tượng đó; và (2) [tuệ], một sự thấu suốt, hoặc một phẩm chất tương tự như vậy, phân tích kỹ càng một đối tượng thiền quán thiện đức và phân biệt được cả bản chất chân thật và tính đa dạng của các hiện tượng. Tương tự, *Kinh Giải Thâm Mật* (*Saṃdhi-nirmocana-sūtra*) nói:[2]

---

[1]BA467 *Ārya-Mahāyāna-prasaḍa-prabhāvanā-mahāyāna-sūtra* {Nghĩa là Kinh Đại thừa về việc vun trồng niềm tin nơi Đại thừa} là tựa đề trong P. Theo Namdol (1985: 205-206), Kamālāsila {Tên dịch nghĩa Liên Hoa Giới}, trong tập *Bhāvanā-krama* {*Thiền Hành* hay *Giai trình Thiền*} (P5310:31.5.6-7), dùng tựa đề *Mahāyāna-śraddhā-bhāvana-sūtra*.

[2]BA468 *Ārya-saṃdhi-nirmocana-nāma-mahāyāna-sūtra* {*Giải Thâm Mật Đại Thừa Kinh*}: 8.12; P774:17.3.3-4.

Di-lặc, ngươi nên biết rằng tất cả các phẩm hạnh thiện lành, thế gian hoặc xuất thế gian, của bậc Thanh Văn, Bồ-tát hoặc của các Đức Như Lai là do kết quả của định và tuệ.

Lý giải "định từ thiền" và "tuệ giác" ở đây là bao gồm cả định và tuệ thật sự và các tình trạng tâm tương tự như vậy. Bởi vì quý vị không chắc chắn là tất cả các phẩm hạnh thiện đức của ba thừa đều phát triển như là kết quả của định và tuệ thật sự.

(i) Khổ của việc sinh ra đời

Có năm điểm để thiền quán:

1) Sinh *là khổ bởi vì nó liên quan đến đau đớn*: [213] Sinh đi kèm theo nhiều cảm giác đau đớn dữ dội cho bốn loại chúng sinh sau đây: chúng sinh sinh ra ở địa ngục, ngạ quỉ lúc nào cũng đau khổ, chúng sinh sinh ra từ dạ con, và chúng sinh từ trứng sinh ra.

2) *Sinh là khổ bởi vì nó liên hệ đến những khuynh hướng bất toàn*:[1] tất cả các yếu tố cấu hợp {hữu vi} của ba giới, bởi vì chúng liên hệ tới các khuynh hướng bất toàn mà các khuynh hướng này khế hợp với lớp của các phiền não, nên không thích hợp [cho việc phục vụ đức hạnh] và không thể kiểm soát được. Hơn nữa, một khi quý vị sở hữu những yếu tố cấu hợp của một chúng sinh trong ba cõi, quý vị cũng bị trói buộc vào các khuynh hướng bất toàn mà các khuynh hướng này khế hợp với lớp của các phiền não. Tóm lại, vì các yếu tố cấu hợp có liên hệ tới các hạt giống mà các hạt giống này phát khởi, duy trì và làm tăng trưởng các phiền não, nên chúng không thích hợp cho việc phục

[1]BA469 "Khuynh hướng bất toàn" dịch từ cụm từ "dysfunctional tendencies" trong tiếng Anh và cụm từ tiếng Anh lại được dịch từ daustulya, gnas ngan len. Như đoạn này cho thấy, cụm từ này chỉ sự hiện diện của các hột giống, hoặc những tiềm ẩn có tính dẫn dắt, đưa tới các nghiệp phiền não, và cách thức mà theo đó những tiềm ẩn có tính dẫn dắt này làm chúng ta khó sử dụng thân tâm để tu tập đường đạo. Có thể hiểu là các *tập khí nghiệp.*

vụ đức hạnh; hơn nữa, quý vị không thể kiểm soát được chúng như quý vị muốn.

3) *Sinh là khổ bởi vì nguồn gốc của khổ chính là*: quý vị sinh ra trong ba cõi và trên cơ sở đó, quý vị phải khổ vì già, bệnh và chết.

4) *Sinh là khổ bởi vì nó là nguồn gốc của các phiền não*: khi quý vị sinh ra trong dòng luân hồi, tam độc của tâm phát khởi đối với các đối tượng của tham, sân và si và kết quả là thân và tâm bị bất an và đau đớn, và quý vị không thể có hạnh phúc. Phiền não dày vò thân tâm quý vị bằng rất nhiều cách.

5) *Sinh là khổ bởi vì đó là một chia lìa không ai muốn*: sinh nào cũng kết thúc bằng cái chết, đó là điều không ai muốn và {điều đó} chỉ khiến cho quý vị phải chịu khổ đau mà thôi.

Do đó, ngay lúc sinh ra quý vị đã bị trói buộc vào đau đớn và phải chịu những khuynh hướng bất toàn. Sinh dẫn tới bệnh, già, v.v. cũng như dẫn tới phiền não và cái chết. Hãy cũng suy xét xem bằng cách nào những thứ này gây ra đau khổ.

Đặc biệt là những đau khổ mà quý vị phải trải qua trong bụng mẹ như được mô tả trong *Đệ Tử Thư* {*Thư Gửi Học Trò*} của ngài Nguyệt Quan[1] [214]

> Sau khi ngươi nhập thai, tình trạng này giống như địa ngục,
> Ngươi bị vây hãm bởi cái dơ bẩn hôi tanh
> Và bị vây hãm trong bóng đen tối kịt.
> Thân ngươi bị bó rọ, ngươi phải chịu khổ đau khôn cùng.

Kinh Nhập Thai giải thích nghĩa của những từ ngữ này:[2]

---

[1]BA470 *Śiṣya-lekha*: 19; P5683:238.5.1-2.

[2]BA471 *Garbhāvakrānti-sūtra* {Tên đầy đủ: *Ārya-nanda-garbhāvakrānti-nirdeśa-nāma-mahāyānā-sūtra* – dịch là: *Hoan Hỷ Nhập Thai Thích Đại Thừa Kinh* – Ở đây Hoan hỷ hay Khánh Hỷ là tên của một người}, P760: 110.2.6-110.3.3. Về đoạn này, Tsongkhapa dường như đã dùng một bản dịch khác.

Dơ dáy với các khối lượng nước tiểu, những chất tựa như óc, nước bọt dày đặc, và chất tủy, thai nhi nằm ở phía trên ruột và bên dưới bao tử, trong một chỗ đầy những chất dơ dáy và là ổ chứa của không biết cơ man nào là vi khuẩn, với hai lỗ rất hôi thối và những chỗ trống và lỗ hổng trong xương. Phía trước của thai nhi hướng về xương sống và lưng hướng về thành bao tử. Nó được nuôi dưỡng hàng tháng bằng máu tử cung của mẹ nó. Những mảnh thực phẩm mà mẹ nó ăn được nghiền bằng hai hàm răng rồi nuốt xuống. Trong khi được nuốt xuống, thức ăn được thấm nước từ bên dưới bằng nước bọt và chất nước rỉ ra từ các vết mụn trong miệng, trong khi lại còn bị làm cho dơ bẩn từ phía trên bằng nước bọt đặc sệt. Những chất còn lại của thức ăn giống như đồ nôn mửa này đi vào từ bên trên qua lỗ của cuống rốn làm cho bào thai tăng trưởng. Qua các trình tự đặc lại, rung động, kéo dài và gom tròn, bào thai được hoàn toàn chuyển hóa thành thai nhi với tay và chân. Nhau bao bọc tay chân và má. Có mùi hôi giống như một miếng giẻ cũ dành để lau đờm dãi, mùi tanh hôi thật không thể chịu nổi. Phủ kín trong bóng tối dầy đặc, nó di chuyển lên xuống. Những vị đắng, chua, cay, mặn, hăng, và chát của thức ăn tác động tới nó như than nóng vậy. Giống như giun sán, nó sống bằng những chất lỏng dơ dáy; nó ở trong một đầm lầy rỉ ra chất dơ bẩn đang thối rữa. Sức sống của nó không ổn định. Sức nóng của cơ thể mẹ nó dày vò, làm nóng và làm cho nó nóng quá độ ở ba mức: ít, vừa, và cao độ. Nó phải trải qua cái đau đớn khốn khổ, cực độ, dữ dội và không thể chịu nổi. Bất cứ khi nào mẹ nó di chuyển một chút, di chuyển vừa phải hoặc di chuyển nhiều, nó cũng di chuyển như vậy, bị ức chế bằng năm thứ xiềng xích.[1] [215] Nó phải trải qua cái đau đớn khốn khổ, cực độ, dữ dội, không thể chịu nổi, và hầu như không thể nào ý niệm được, dường như là nó bị đẩy vào trong một hầm than đang cháy rực.

---

[1]BA472 Năm xiềng xích là hai tay, hai chân, và đầu.

Tương tự, người ta nói rằng thai nhi bị tổn thương trong dạ con khi người mẹ ăn quá nhiều hoặc quá ít; ăn thực phẩm quá béo, cay, lạnh, nóng, mặn, chua, ngọt, đắng, hăng, hoặc chát; say mê tình dục quá mức; chạy quá nhiều hoặc quá nhanh; nhảy hoặc bơi lội; ngồi hoặc ngồi xổm trước lửa. Người ta cũng nói rằng thai nhi bị bao tử giam hãm và ruột giữ chặt lại, giống như là nó bị trói buộc bằng năm thứ xiềng xích hoặc bị xiên mình trên cọc nhọn.

Lại còn có thêm những đau khổ khác nữa khi đứa trẻ chui từ dạ con và được sinh ra ngoài. *Đệ Tử Thư* của ngài Nguyệt Quan nói:[1]

> Nó bị nghiền từ từ, giống như những hột mè trong máy ép dầu.
> Và rồi bằng cách này hoặc bằng cách khác nó được sinh ra.
> Tuy nhiên, những ai không mất mạng tức thì
> Phải an phận chịu đau đớn.
> Thân thể sống và lớn lên trong dơ bẩn
> Bị trây đầy chất nhờn của dạ con và có mùi tanh hôi không thể chịu nổi.
> Trí nhớ bị mất đi vì bị hành hạ như vậy,
> Giống như có một mụn nhọt sưng đỏ bị vỡ bật hoặc như sắp sửa nôn thốc tháo ra.

Kinh Nhập Thai giải thích nghĩa của những từ ngữ này:[2]

> Vì thế, khi tất cả các chi lớn và chi nhỏ đã phát triển, thai nhi cọ quậy trong một chỗ nước tiểu, tối đen ghê gớm, ở đó rỉ ra những chất rữa nát, mùi tanh hôi không thể chịu nổi, bị ô nhiễm vì phân và nước tiểu, và liên tục nhỏ ra chất dơ dáy

---

[1]BA473 *Śiṣya-lekha*: 20-21; P5683:238.5.2-4.

[2]BA474 *Garbhāvakrānti-sūtra*, P760: 110.2.6-110.3.3. Về đoạn này, Tsongkhapa dường như đã dùng một bản dịch khác.

hôi thối, máu và các chất lỏng rữa thối. Năng lực sinh ra bằng sự chín mùi của các nghiệp khi trước khiến chân nó xoay lên và đầu quay xuống hướng về lối ra. Cả hai cánh tay bị gò lại, nó bị nghiền nhè nhẹ, nghiền vừa vừa và hoàn toàn bị nghiền nát giữa hai cái máy bằng xương. [216] Những đau đớn khốn khổ, cực độ, dữ dội và không thể chịu nổi khiến cho tất cả các chi của thân thể – đau như vết thương còn mới – biến thành màu xanh. Tất cả các cơ quan của thân thể đều nóng lên. Bởi vì chất nhờn của tử cung bây giờ đã giảm nhiều, bề mặt của thân thể khô đi, do đó môi, cổ họng, và tim bị khô nứt ra. Bị ức chế và đầy những sợ hãi không thể chịu nổi, nó trồi ra – cho dù việc này có thể khó khăn như thế nào đi chăng nữa – khi bị lôi ra vì ảnh hưởng của các nhân duyên, bằng các năng lực từ sự chín mùi của các nghiệp khi trước. Một khi ra ngoài rồi, không khí nung đốt giống như a-xít đổ lên vết thương; chỉ cần tay hoặc miếng vải chạm phải cũng cảm thấy giống như vết chém của gươm đao. Nó phải trải qua đau đớn khốn khổ, cực độ, dữ dội và không thể chịu nổi.

Người ta nói rằng khi được ẵm vào lòng và những hành động giống vậy, hoặc bị các vật nóng hay lạnh chạm phải, đứa bé mới sinh phải chịu đau đớn khốn khổ, cực độ, dữ dội và không thể chịu nổi, giống như con bò đã bị lột da đang bị giòi bọ ăn hoặc một người cùi mà các vết lở loét bị đánh bằng roi.

Trong tám loại khổ, hãy coi cái khổ đầu tiên này, cùng với cái khổ thứ tám [khổ của ngũ uẩn bị chiếm hữu], là trọng yếu nhất và thiền quán về cả hai cái khổ này. Cho nên, như được giải thích trước đây, quý vị phải luôn quán xét chúng với trí tuệ phân biện và thiền quán về chúng.

(ii) Khổ của tuổi già

Có năm điểm để suy ngẫm:

1) *Thân thể đẹp đẽ bị suy hoại*: lưng bị cong giống như cây cung; đầu bạc trắng giống như bông cỏ dra-wa (spra-ba); những vết nhăn phủ trên trán giống như những vết hằn trên thớt. Bằng những cách như vậy, tuổi trẻ tiêu mòn đi và quý vị không còn nét quyến rũ nữa.

2) *Sức khỏe thể chất và sinh lực suy tàn*: thí dụ, khi ngồi xuống, quý vị rớt xuống giống như một bao đất bị cắt khỏi dây treo; khi đứng dậy, giống như nhổ đứt rễ một thân cây; khi nói, quý vị không có mạch lạc đầu đuôi; và khi đi, quý vị loạng choạng muốn té. [217]

3) *Các giác quan suy tàn*: mắt quý vị không còn nhìn rõ ràng các hình dạng, v.v.; trí nhớ và các khả năng khác suy yếu vì tình trạng hay quên cực độ, và v.v.

4) *Sự vui thú đối với các đối tượng giác quan cũng mờ nhạt đi*: quý vị khó tiêu hóa thức ăn thức uống, và không thể vui thú với những đối tượng ưa thích nữa.

5) *Sự suy tàn của sinh mệnh thật là đau đớn*: khi mạng sống đi gần tới chỗ tận tuyệt, quý vị mau chóng hướng tới cái chết.

Suy nghĩ đi suy nghĩ lại về những điểm này. Như *Thần Thông Du Hý Kinh* nói:[1]

> Khi tuổi già tiến tới và chúng ta đã vượt qua một điểm nào đó,
> Chúng ta giống như cây bị sét đánh,
> Héo tàn vì tuổi già giống như căn nhà khủng khiếp, hư nát.
> Ôi bậc trí giả, xin hãy mau nói về một cách để thoát khỏi tuổi già.
> Tuổi già làm suy yếu số đông đàn ông và đàn bà

[1]BA475 *Lalita-vistara-sūtra*, {Tên đầy đủ *Ārya-lalita-vistara-nāma-mahāyānā-sūtra* – dịch là *Thần Thông Du Hý Đại Thừa Kinh*} Vaidya 1958:13.83-85; P763:195.2.8-195.3.3.

Như trận bão làm rơi rụng những dây leo bám vào khóm cây *sal*.
Tuổi già cướp mất sinh lực, tài khéo và sức khỏe của chúng ta –
Như thể chúng ta bị kẹt trong bùn lầy.
Tuổi già làm thân thể quyến rũ không còn hấp dẫn.
Tuổi già cướp mất vẻ huy hoàng và sức mạnh của chúng ta.
Tuổi già cướp mất hạnh phúc và khiến cho chúng ta bị nhục nhã.
Tuổi già cướp đi sinh lực; tuổi già mang lại cái chết.

Jen-nga-wa nói: "Đau đớn của cái chết thì khủng khiếp nhưng ngắn ngủi; quá trình già lão thật khủng khiếp biết bao!" Ga-ma-pa nói: "Quá trình già lão đến từ từ cũng là điều tốt. Nếu nó tới cùng một lúc, sẽ không thể nào chịu nổi".

(iii) Khổ của bệnh
Ở đây cũng có năm điểm [để suy ngẫm]:

1) *Bệnh làm thay đổi bản tính của cơ thể*: thịt teo, da khô, v.v…
2) *Đau đớn và thống khổ cứ gia tăng và ít khi nào lại vắng mặt*: các hành đại của cơ thể - thủy, địa, không, và hỏa – không cân bằng mà giao động hỗn loạn, khiến thể xác bị dày vò, và điều này lại làm cho tâm thần bị thống khổ. Ngày đêm quý vị sống trong tình trạng này.
3) *Không còn ham muốn những thứ hấp dẫn nữa*: bởi vì quý vị được bảo cho biết rằng những thứ mà mình ham muốn làm hại người bệnh, quý vị không thể tự do miệt mài với chúng được; [218] và quý vị không làm được những động tác và các thế đứng ngồi mà mình muốn.
4) *Cho dù không muốn đi chăng nữa, quý vị cũng phải nương cậy vào những thứ chẳng thích thú gì*: người bệnh bắt buộc phải dùng thuốc, món ăn, thức uống mùi vị khó chịu và những thứ giống vậy; và phải nương tựa vào những cách

chữa trị khắc nghiệt dùng những cách như đốt bằng lửa hoặc đâm thủng bằng các dụng cụ.

5) *Quý vị mất năng lực sinh tồn*: thật là đau đớn khi quý vị nhận ra căn bệnh của mình đang ở giai đoạn cuối cùng.

Quán chiếu cẩn thận về những điểm này. Như *Thần Thông Du Hý Kinh* nói:[1]

Hàng trăm căn bệnh và đau đớn của bệnh tật lan tràn
Gây khổ cho chúng ta, giống như con người áp bức các con vật hoang dã.
Hãy để tâm đến chúng sinh bị tuổi già và bệnh tật áp đảo
Và mau chóng nói về việc thoát khỏi khổ đau.

Ở sâu giữa mùa đông, gió và bão tuyết dữ dội
Cướp mất sinh lực của cỏ, cây bụi, cây lớn, và cây thân thảo.
Cũng vậy, bệnh tật cướp mất sinh lực của chúng sinh;
Nó làm tiêu tan khả năng, diện mạo, và sức mạnh của họ.

Nó cuốn trôi sạch gia sản tiền của và thóc lúa .
Bệnh tật không ngừng làm nhục chúng sinh;
Nó làm hại chúng sinh và khinh thường cái đẹp.
Nó dầy vò họ, như mặt trời đổ nắng từ trên trời xuống.

(iv) Khổ của chết

Một lần nữa lại có năm điểm để suy ngẫm:

1) Quý vị phải xa lìa những thứ đẹp đẽ và quyến rũ.
2) Quý vị phải xa lìa những thân quyến đẹp đẽ và quyến rũ.
3) Quý vị phải xa lìa những bằng hữu đẹp đẽ và quyến rũ.
4) Quý vị bị mất một thân thể đẹp đẽ và quyến rũ.
5) Khi chết, Quý vị phải chịu đau đớn và thống khổ ghê gớm.

---

[1]BA476 Ibid., Vaidya 1958:13.86-88; P763:195.3.3-5.

Luôn quán chiếu về những điều này, cho tới khi quý vị không còn ham mê nữa.
Làm sao mà bốn điểm đầu tiên trên đây lại gây đau khổ? Quý vị đau khổ khi nhìn thấy quý vị đang mất bốn điều tuyệt hảo đó. *Thần Thông Du Hý Kinh*:[1]

> Ngươi chết và chuyển sang một đời sống khác, và như vậy
> Ngươi phải vĩnh viễn xa lìa những người đẹp đẽ và thân yêu.
> Như chiếc lá lìa cành, như dòng nước trên sông,
> Ngươi sẽ chẳng bao giờ trở về và gặp lại họ nữa.
> Cái chết khiến người quyền lực trở thành yếu đuối.
> Cái chết lôi ngươi đi, như dòng sông cuốn trôi khúc gỗ.
> Người ta ra đi một mình, không có ai đi theo, chẳng có bạn đồng hành –
> Bất lực bởi vì nghiệp của họ sinh ra quả.
> Cái chết bắt đi không biết bao nhiêu chúng sinh,
> Như con quái vật biển bắt đi hàng bầy sinh vật,
> Như chim ưng bắt rắn, hoặc sư tử bắt voi,
> Như lửa bắt mất cỏ cây, và lúc nhúc các thú vật.

(v) **Cái khổ của việc phải gặp những điều không như ý**
Ở đây cũng có năm điểm để suy ngẫm:

1) Thí dụ, chỉ cần gặp kẻ thù của quý vị thôi cũng gây ra đau đớn và thống khổ.
2) Quý vị sống trong lo sợ bị kẻ thù trừng phạt.
3) Quý vị sợ kẻ thù nói lời hiểm độc, không nói lời tử tế.
4) Quý vị sợ chết.
5) Quý vị lo lắng sau khi chết quý vị sẽ đi tới chỗ khốn khổ vì đã hành động trái ngược với giáo pháp.

---

[1]BA477 Ibid., Vaidya 1958:13.89-91; P763:195.3.6-8.

Hãy suy ngẫm về những điểm này.

(vi) Cái khổ của việc phải xa lìa những điều như ý

Lại cũng có năm điểm để quán chiếu. Thí dụ khi quý vị phải xa lìa một người họ hàng rất thân yêu:

1) Trong tâm quý vị, sầu khổ nổi dậy.
2) Trong lời nói, quý vị than khóc.
3) Quý vị làm hại thân thể mình.
4) Quý vị buồn bã, hồi tưởng và thương nhớ những tính chất tốt lành của điều quý vị vừa mất.
5) Không thể nào có lại được cái mà quý vị đã mất.

Hãy quán chiếu về những điểm này.

(vii) Cái khổ của việc không được điều mình muốn

Lại cũng có năm điểm, tương tự như khi phải xa lìa điều như ý. Mưu tìm nhưng không đạt được điều mình muốn có nghĩa là, thí dụ như, làm ruộng nhưng không thu hoạch được gì, hoặc làm ăn buôn bán mà không có lời. Cái đau đớn của sự thất vọng này xuất phát từ việc phải làm cật lực để có được cái quý vị khao khát, và rồi lại chẳng đạt được điều đó.

(viii) Cái khổ của năm uẩn bị chiếm hữu

Đức Phật nói: "Tóm lại, năm uẩn bị chiếm hữu là khổ".[1] Suy ngẫm về lời dạy này lại cũng có năm điểm. Bản chất của năm uẩn bị nghiệp và phiền não chiếm hữu là:

1) chỗ chứa cái khổ tương lai;
2) chỗ chứa cái khổ dựa trên những cái đang hiện hữu;
3) chỗ chứa cái khổ do đau đớn gây ra;
4) chỗ chứa cái khổ do thay đổi gây ra;

---

[1]BA478 *Nidāna-saṃyukta* {dịch nghĩa: *Nhân Duyên Tương Ưng*}, Tripāthi 1962:194.

5) chỗ chứa cái khổ do duyên sinh gây ra.

Hãy quán chiếu đi quán chiếu lại về những điểm này.
Ở đây, về điểm đầu tiên, quý vị lôi kéo cái khổ trong các đời tương lai bằng cách đón nhận những uẩn bị chiếm hữu này. Về điểm thứ hai, các uẩn bị chiếm hữu tạo cơ sở cho những tình trạng, chẳng hạn như bệnh tật và tuổi già, vốn đã nằm sẵn tại các uẩn đang hiện hữu. Điểm thứ ba và thứ bốn xảy ra vì các uẩn bị chiếm hữu được liên kết với những khuynh hướng bất toàn để hướng tới hai loại khổ này. Về điểm thứ năm, chính sự hiện hữu của các uẩn bị chiếm hữu tạo thành bản chất của cái khổ duyên sinh, bởi vì tất cả các yếu tố cấu hợp tùy thuộc vào nghiệp và phiền não khi trước đều là cái khổ duyên sinh. Điều này sẽ được giải thích cặn kẽ trong phần nói về ba cái khổ.[1]
Nếu quý vị không vun trồng một ý thức chân chính đánh tan ảo mộng về dòng luân hồi – mà bản chất là các uẩn bị chiếm hữu – quý vị sẽ không có cơ may phát triển được tâm chân chính hướng về giải thoát, và quý vị sẽ không có cách nào phát triển được tâm đại bi thương xót những chúng sinh trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Do đó, bất kể quý vị theo Đại Thừa hoặc Tiểu Thừa, suy ngẫm này có tính cách cực kỳ quan trọng. Ngay cả khi quý vị đã phát triển được ý thức dứt bỏ say mê sinh tử luân hồi, hãy theo học các kinh điển hoàn hảo và những luận giải có thẩm quyền: tìm hiểu cho đúng ý nghĩa của các kinh luận này. Sau đó dùng thiền quán phân tích phân biệt để mang lại một sự chuyển hóa mãnh liệt trong tâm quý vị.
Như thế, tôi đã theo cách trình bày có nền tảng vững chắc của tôn giả Vô Trước để giải thích mục đích giảng dạy tám loại khổ của đức Thế Tôn như là một cách để hiểu khổ đế, những khuyết điểm của sinh tử luân hồi.
Ngài Bo-da-wa nói:

---

[1]BA479 LRCM: 227ff.

> Ngay khi sinh ra làm một trong sáu loại chúng sinh, chúng ta phải đối diện với cái khổ của bệnh, chết, v.v… Khi nguyên do của bệnh tật hiện diện, chúng ta bị bệnh; khi nguyên do của cái chết hiện diện, chúng ta chết. Điều này không phải là không thích đáng và cũng không phải là tình cờ xảy ra; nó là đặc tính hoặc bản chất của sinh tử luân hồi. Khi còn ở trong sinh tử luân hồi, chúng ta không có cách nào thoát được nó. Nếu chúng ta kinh tởm nó, chúng ta phải tiêu diệt quá trình sinh. [221] Để làm được điều này, chúng ta phải diệt trừ nguồn gốc của nó.

Bằng cách này, hãy suy ngẫm việc phát sinh ra cái khổ như đã được giải thích ở trên – cái khổ của sinh, già, bệnh, chết, v.v....

Chương 18: Sáu Loại Khổ

(b) Suy ngẫm về sáu loại khổ
- (i) Khuyết điểm về tính không chắc chắn
- (ii) Khuyết điểm về tính không thể toại nguyện được
- (iii) Khuyết điểm về việc phải bỏ thân thể lặp đi lặp lại
- (iv) Khuyết điểm về việc phải tái sinh lặp đi lặp lại
- (v) Khuyết điểm của việc phải giáng hạ xuống thấp lặp đi lặp lại
- (vi) Khuyết điểm của việc không có bạn đồng hành

——ॐ——

(b) Suy ngẫm về sáu loại khổ

"*Bằng Hữu Thư Thích*" [của ngài Mahāmati {tên dịch nghĩa: Đại Trí}] nói có bảy loại khổ, nhưng bởi vì cái khổ thứ bảy chỉ khẳng định lại mỗi sai sót một lần nữa nên ở đây quý vị suy ngẫm sáu loại thôi.

(i) Khuyết điểm về tính không chắc chắn

Trong khi quý vị trôi lăn trong sinh tử luân hồi, những thân quyến như cha mẹ trở thành kẻ thù trong những đời khác, trong khi kẻ thù trở thành thân quyến. Tương tự, cha quý vị trở thành con trai của quý vị và con trai trở thành cha; mẹ quý vị trở thành vợ quý vị và vợ thành mẹ. Bởi vì không có gì khác ngoài một chuỗi liên tục các thay đổi như vậy nên quý vị không thể nương cậy vào đâu được. Trong *Bằng Hữu Thư*:[1]

> Không có gì chắc chắn cho những ai còn trong luân hồi
> Bởi vì cha thành con, mẹ thành vợ,
> Kẻ thù thành bạn,
> Và điều ngược lại cũng xảy ra.

---

[1]BA480 *Suhṛl-lekha*: 66; P5682: 236.5.5.

Ngay trong đời này, kẻ thù trở thành bạn và ngược lại. *Đồng Tử Vấn Mật Điển* nói:[1]

> Trong một thời gian ngắn, kẻ thù có thể thành bạn
> Và bạn có thể thành kẻ thù.
> Cũng vậy, cả bạn lẫn thù đều có thể thành kẻ bàng quan,
> Trong khi những người trước đây bàng quan có thể thành kẻ thù
> Hoặc bạn thân thiết.
> Biết được điều này, kẻ trí chẳng kết dây luyến ái.
> Họ từ bỏ ý nghĩ vui thích với bạn bè
> Và hài lòng tập trung vào đức hạnh.

Bằng cách thiền quán về điều này, quý vị nên ngăn chặn không để cho luyến ái và thù nghịch phát khởi từ việc phân biệt bạn và thù. Hãy ý thức rằng trong các hiện tượng của luân hồi, tuyệt đối không thể tin được điều gì. Đừng để mình bị mê hoặc nữa.

(ii) Khuyết điểm về tính không thể toại nguyện được

Bằng Hữu Thư dạy:[2]

> Mỗi người trong chúng ta đã uống sữa
> Nhiều hơn là số lượng có thể chứa đầy bốn biển; vậy nhưng
> Những ai trong dòng luân hồi hành động như kẻ phàm phu[3]
> Lại có ý định uống nhiều hơn số lượng đó nữa.

---

[1]BA481 *Subāhu-paripṛcchā-tantra*, {Tên Phạn đầy đủ *Ārya-subāhu-paripṛcchā-nāma-mahāyānā-sūtra*} P428: 35.3.5-6.

[2]BA482 *Suhṛl-lekha*: 67; P5682: 236.5.5-6.

[3]BA483 Cách diễn tả ở đây (so so yi skye bo'i rjes su 'brangs pa'i 'khor ba pa) gợi ý rằng một số phàm phu có thể đi theo cách thức của bậc thánh và như thế, bằng cách bắt chước gần giống như cách hành xử của bậc thánh, đạt gần tới tình trạng của các vị.

Suy nghĩ về điều này: mỗi chúng sinh trong quá khứ đã uống rất nhiều sữa mẹ, và tuy thế – lại không chịu tu tập đạo giải thoát – trong tương lai sẽ lại uống thêm nhiều như vậy. Đây chỉ là một thí dụ mà thôi. Khi quý vị suy ngẫm về việc quý vị đã chẳng thiếu gì những kinh nghiệm về những điều kỳ thú và những khổ ải của sinh tử luân hồi, quý vị không nên để cho mình bị mê hoặc nữa. Quý vị chìm đắm vào hưởng lạc để tìm sự thỏa mãn, tuy nhiên, với các hưởng lạc thế gian, cho dù quý vị hưởng thụ bao nhiêu chăng nữa, quý vị cũng không bao giờ thỏa mãn. Do đó, hết lần này đến lần khác sự ham muốn của quý vị tăng thêm, và vì lý do đó, quý vị lang thang bao nhiêu đời kiếp trong sinh tử luân hồi. Trong khoảng thời gian dài vô lượng quý vị sẽ trải qua khổ đau không thể chịu đựng nổi, khổ đau mà những dục lạc kia sẽ không đền bù được trong muôn một. Trong *Bằng Hữu Thư*:[1]

> Giống như người cùi bị giòi bọ hành hạ
> Lại gần lửa để giảm đau
> Nhưng chẳng được bình yên, nên ngươi phải hiểu thấy
> Tham luyến thú vui nhục dục cũng đều như vậy.

Ba-la-mật-đa Tập Luận cũng nói:[2]

> Ngươi được cái ngươi muốn,
> Dùng cho hết, rồi lại kiếm thêm,
> Và ngươi vẫn không thỏa mãn,
> Còn có gì bệnh hoạn hơn vậy không?

Và *Đệ Tử Thư* của ngài Nguyệt Quan nói:[3]

> Có chúng sinh nào chưa từng sinh ra đời hàng trăm lần?
> Có hưởng thụ nào đã không trải nghiệm vô số lần?

---

[1]BA484 *Suhṛl-lekha*: 26; P5682: 235.5.8-236.1.1.
[2]BA485 *Pāramitā-samāsa*: 27; P5340: 16.3.4.
[3]BA486 *Śiṣya-lekha*: 90-91; P5683: 240.5.2-3.

Có thứ xa hoa nào, như quạt bằng đuôi yak[1] màu trắng tuyệt vời, mà họ lại chưa có?
Tuy vậy, ngay cả khi họ có, tâm luyến ái vẫn tiếp tục tăng trưởng.
Chẳng có khổ đau nào họ không nhiều lần trải qua.
Những thứ họ ham muốn không làm họ thỏa mãn.
Không có chúng sinh nào chưa từng ngủ trong bụng họ.
Vậy tại sao họ không từ bỏ được tham luyến luân hồi?
Hãy suy nghĩ về điều này.

Hơn nữa, quý vị sẽ thật tỉnh mộng [đối với luân hồi] nếu quý vị quán chiếu về điều *Phiền Não Giảm Khinh* (*Śoka-vinodana*) nêu lên:[2]

Hết lần này tới lần khác trong các địa ngục
Ngươi đã uống nước đồng sôi –
Nhiều đến nỗi ngay cả nước trong đại dương
Cũng không thể so sánh được. [223]

Đồ dơ bẩn mà ngươi đã ăn
Khi làm chó hoặc làm heo
Chất thành đống rộng lớn hơn cả
Núi Tu-di, vua của các núi.

Vì mất người thương và bè bạn
Ngươi đã nhỏ biết bao nhiêu lệ
Trong các cõi sinh tử luân hồi
Đến nỗi đại dương không chứa hết.

---

[1]Nhắc lại, Yak là loại bò lông dài ở Tây Tạng, chịu được khí hậu rất lạnh. Người ta nuôi yak để chở đồ và để lấy sữa và thịt. Da yak dùng để may giầy, quần áo, và che lều; phân yak dùng để làm củi. Quạt làm bằng đuôi yak màu trắng được coi là thứ đồ quí hiếm.

[2]BA487 *Śoka-vinodana*, P5677: 232.1.6-232.2.1. Được cho là của Mã Minh {skt. Aśvaghoṣa –còn có tên Hán-Việt là *Trừ Ưu*} trong P.

Đầu bị cắt
Khi đánh giết lẫn nhau,
Nếu chất thành đống
Sẽ cao hơn cõi trời Phạm Thiên.

Ngươi đã từng làm con sâu
Và, vì tham ăn, ngươi đã ăn chất bầy nhầy cáu bợn nhiều đến nỗi
Nếu đem đổ vào đại dương
sẽ làm đầy ắp biển cả.

Do đó, *Phẩm Hoa Nghiêm* nêu lên:[1]

Hãy nhớ những thân nhiều vô số trong quá khứ,
Mà ngươi, vì tham dục, đã bỏ phí một cách vô nghĩa;
Bây giờ trong đời này hãy thực sự mưu cầu giác ngộ;
Hãy hành xử theo giới luật và nhờ đó diệt trừ tham dục.

Hãy nhớ những thân nhiều vô số trong quá khứ,
Mà ngươi, vì tham dục, đã bỏ phí một cách vô nghĩa lý.
Đã bao lần nhiều như số cát sông Hằng
Ngươi đã không làm hoan hỉ chư Phật và lơ là giáo pháp của các ngài như pháp này đây.

Ngay cả khi quý vị có được những thứ kỳ thú lớn lao của kiếp sống luân hồi, chúng sẽ là huyễn ảo. Hãy ghi khắc trong tâm những thân nhiều vô số mà quý vị đã bỏ phí trong quá khứ, phải trải qua vô lượng đau khổ mà không có ý nghĩa gì cả. Hãy suy xét rằng mọi việc sẽ tiếp tục như vậy trừ khi quý vị nỗ lực tìm cách chấm dứt chúng. Hãy phát khởi một ý thức tỉnh thức, không để mình bị mê hoặc. Jen-nga-wa nói:

---

[1]BA488 Tsongkhapa có trích dẫn một bản *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* có phần khác với P761: 299.3.1-3. So sánh với Vaidya 1960c 390.

> Các vị thầy tôn kính, từ vô thỉ tới nay các ngài đã có bao nhiêu thân? Giờ đây, bởi vì các ngài chưa bao giờ thực hành giáo pháp Đại Thừa, các ngài phải chuyên cần tu tập.

Sang-pu-wa (gSang-phu-ba) nói:

> Trong dòng sinh tử luân hồi này có rất nhiều khúc quanh rủi may; đừng đặt hy vọng ở nơi đó.

Hãy quán chiếu cho tới khi quý vị phát khởi được cách suy nghĩ như vậy; sau khi đã phát triển được suy nghĩ này, quý vị phải tiếp tục duy trì nó trong thiền quán.

(iii) Khuyết điểm về việc phải bỏ thân thể lặp đi lặp lại
Trong *Bằng Hữu Thư*: [1]

> Mỗi người chúng ta đã bỏ lại đống xương
> Sẽ làm núi Tu-di trông bé nhỏ. [224]

Nếu xương mỗi chúng sinh bỏ đi khi lấy thân mới không mất đi thì số xương này sẽ che khuất cả núi Tu-di.

(iv) Khuyết điểm về việc phải tái sinh lặp đi lặp lại

Trong *Bằng Hữu Thư*:[2]

> Nếu ngươi tìm kiếm hạn lượng của các bà mẹ bằng cách đếm các hạt bụi đất
> Kích thước bằng hột cây bách xù thì trái đất này cũng không đủ.

Những học giả trước đây coi câu trên có nghĩa là mỗi một viên bụi đất đại diện cho một chúng sinh đã từng là mẹ của ta, nhưng

---

[1]BA489 *Suhṛl-lekha*: 68ab; P5682: 236.5.6-7.
[2]BA490 Ibid., 68ab; P5682: 236.5.7.

giải thích này không đúng. Lời "*Bằng Hữu Thư Thích*"[1] trích dẫn một bài kinh cho thấy rằng câu trên nhắc đến tổ tiên bên họ mẹ, từ mẹ tới mẹ của mẹ mình, và cứ tiếp tục như vậy:

> Này các thầy tì kheo, tỉ dụ như nếu có người lấy từ trái đất rộng lớn này những viên bụi đất kích thước bằng hột bách xù rồi để sang một bên, và nói rằng: "Đây là mẹ ta, và đây là mẹ của mẹ ta"; này các thầy tì kheo, đất của trái đất rộng lớn này sẽ hết đi, nhưng dòng tổ tiên bên mẹ vẫn chưa hết.

Lại nữa, cách hiểu của các học giả khi trước là sai lầm vì luận thích của ngài Long Thọ nói "hạn lượng của các bà mẹ".
Quý vị nên hiểu phương cách mà điều này khiến quý vị tỉnh ngộ. *Tứ Bách Kệ Tụng* nói:[2]

> Ngươi không thể thấy nguyên nhân tiên khởi
> Của ngay cả một kết quả thôi;
> Những nguyên nhân của một kết quả thôi cũng bao la biết chừng nào,
> Thấy vậy, ai lại không kinh sợ?

Về điểm này luận của ngài Nguyệt Xứng nói:[3]

> Thật đúng để nuôi dưỡng một ý thức tỉnh ngộ không nguôi, và cách hành xử tương xứng khi trực diện với chốn hoang dã mênh mông này – dòng luân hồi – nơi sự đi lại vốn khó khăn vì rừng rậm vô minh mà tầm mức của nó không thể đo lường được.

(v) **Khuyết điểm của việc phải bị giáng hạ tái lặp**

---

[1]BA491 *Vyakta-padā-Suhṛl-lekha-ṭīkā*, {Còn có tên là *Minh Cú Luận*} P5690: 264.5.2-4.

[2]BA492 Cś: 7.10; P5246: 136.5.3-4.

[3]BA493 *Bodhisattva-yogā-caryā-Catuḥ-śataka-ṭīkā*, {*Bồ-tát Du-già Hạnh Tứ Bách Luận Thích*} P5266: 226.2.1-5.

Tác phẩm *Bằng Hữu Thư*: [1]

Đã làm Trời Đế Thích, xứng đáng để thế gian tôn kính, ngươi vẫn sẽ rơi
Một lần nữa xuống trái đất vì nghiệp lực trong quá khứ.
Ngay cả khi đã làm một vị Chuyển Luân Vương,
Ngươi sẽ một lần nữa thành nô lệ của các chúng sinh khác trong dòng luân hồi.

Cho dù lâu nay ngươi trải qua các lạc thú
Vuốt ve ngực và eo của các thiên nữ siêu phàm
Ngươi sẽ lần nữa gặp những cảm xúc không hề chịu được [225]
Vì bị xay nghiền, cắt chém, và xé thịt bởi các vật tra tấn ở địa ngục.

Đã bao lâu ngự trên đỉnh núi Tu-di,
Hưởng thụ cảm xúc êm ái của đất mềm mại dưới chân,
Hãy tưởng đến nỗi đau đớn không chịu nổi
Vì phải lần nữa bước đi trên than nóng và tử thi xé nát dưới địa ngục.

Đã từng nô đùa trong những lùm cây xinh đẹp
Và hưởng thụ vòng tay ôm ấp của các thiên nữ siêu phàm,
Ngươi sẽ lần nữa tới các khu rừng địa ngục,
Nơi ấy, lá là gươm đao xẻ đứt tai, mũi, tay chân.

Dù ngươi đã vào đến Diệu Lưu Hà [Sông Chảy Diệu Dàng]
Với những nữ thần xinh đẹp và hoa sen vàng,
Ngươi lại lần nữa lao xuống địa ngục vào trong nước bỏng –
Loại nước không chịu nổi của Bất Khả Quá Giang [Dòng Sông Không Thể Đi Qua Được].

---

[1] BA494 *Suhṛl-lekha* 69-75; P5682: 236.5.7-237.1.7.

Đã hưởng các lạc thú lớn của một vị trời
Trong cõi dục, hoặc hạnh phúc không tham luyến của Trời Phạm Thiên,[1]
Một lần nữa ngươi lại làm nhiên liệu cho lửa
Của Địa Ngục Vô Gián, chịu đau đớn không ngừng nghỉ.

Đã là thần mặt trời hoặc mặt trăng,
Soi sáng toàn vũ trụ bằng ánh sáng thân mình,
Một lần nữa ngươi sẽ trở về bóng tối đen, dầy đặc,
Nơi ngươi không thể nhìn thấy ngay cả bàn tay xòe ra.

Ba dụng cụ để xay nghiền, cắt chém, và xé thịt là những dụng cụ lần lượt của các địa ngục Chúng Hợp, Hắc Thằng, và Đại Nhiệt. Được các thiên nữ chăm sóc có nghĩa là được các nữ thần phục vụ. Các "lạc thú của chư thần trong cõi dục" là để chỉ các vị thần trong cõi dục từ tầng Trời Thứ Ba Mươi Ba trở lên. Ở đây ánh sáng của mặt trời và mặt trăng được diễn tả bằng những từ ngữ quen thuộc với người thường mà không phân biệt vật hỗ trợ – cung điện của vị thần – và nhân vật được hỗ trợ – vị thần; nếu quý vị phân biệt những thứ này thì ánh sáng là ánh sáng từ các cung điện của mặt trời và mặt trăng.

Xem xét mọi cách mà quý vị có thể rớt từ chỗ cao xuống chỗ thấp – như được minh họa bằng những thí dụ này – quý vị sẽ không còn say mê sinh tử luân hồi nữa, bởi vì tất cả những điều

[1]BA495 Các thần thể dạng Trời {Phạm Thiên} sống bên ngoài dục giới; ở đó không có tham muốn nhục dục và không có phụ nữ. Zahler và đồng tác giả (1983) nói rằng những vị trời này ở trong cõi thiền thứ nhất của sắc giới (Rupadhatu); những tài liệu khác (Kloetzli 1983: 29-30, 45-50) lại gợi ý rằng tất cả các tầng của sắc giới có thể được gọi chung là thế giới Phạm Thiên (Brahmāloka). Một tài liệu khác (Lozang Jampal và đồng tác giả 1981:42, n.15) cho rằng từ "Brahmā" trong dòng đặc biệt này chỉ tất cả các chúng sinh trong cõi sắc và vô sắc giới (aupadhatu).

kỳ thú của dòng luân hồi cuối cùng sẽ đều sụp đổ. Như *Cơ Sở Giới Luật* nêu lên:[1]

> Kết cuộc của những thứ {thiện nghiệp} đã tích lũy được là sự cạn kiệt.
> Kết cuộc của những thứ trên cao là rơi rớt xuống.
> Kết cuộc của gặp gỡ là chia lìa.
> Kết cuộc của cuộc sống là cái chết.

(vi) Khuyết điểm của việc không có đạo hữu

Trong *Bằng Hữu Thư*:[2]

> Bằng cách này, ngươi sẽ bị sầu khổ.
> Cho nên hãy lấy ánh sáng của ngọn đèn ba công đức;
> Bằng không ngươi sẽ lẽ loi đi vào bóng tối vô tận
> Mà cả mặt trời lẫn mặt trăng đều không thể chiếu soi.

"Ngươi sẽ bị sầu khổ" có nghĩa là "Hãy biết rằng quý vị phải chết như ta đã chỉ cho quý vị thấy khi trước, và lấy ánh sáng công đức". "Ba loại công đức" chỉ công đức của thân, khẩu hoặc ý, hoặc chỉ ba nền tảng mà từ đó công đức phát sinh – bố thí, v.v.... "Bóng tối vô tận" chỉ bóng tối của vô minh.

Bàn về việc không có bạn đồng hành, *Nhập Bồ-đề Hành Luận* nói:[3]

> Thân thể này hiện tại đầy đủ, tuy nhiên
> Thịt xương đi với thân này
> Sẽ chia lìa và tan rã.
> Bởi thân này như vậy,

---

[1]BA496 *Vinaya-vastu* ('Dul ba lung), P1030:50.2.5.
[2]BA497 *Suhṛl-lekha*: 76; P5682: 237.1.6-7.
[3]BA498 BCA: 8.32-33; P5272: 255.2.3-4.

Còn đề cập những điều khác, như những người thân yêu làm gì?

Do đó, sáu khuyết điểm này bao gồm ba loại:

1) Trong dòng luân hồi, không có một cơ sở vững chắc nào mà quý vị có thể trông cậy được
2) Dù quý vị buông thả trong các lạc thú của luân hồi bao nhiêu, cuối cùng chúng cũng không đem lại thỏa mãn.
3) Quý vị đã bị vướng vào sinh tử luân hồi từ vô thỉ.

Khuyết điểm đầu tiên gồm có bốn phần:

1) Không có sự an toàn nào trong việc có được thân, bởi vì quý vị bỏ thân tái lặp nhiều lần.
2) Không có sự an toàn nào trong các tác nhân giúp ích hoặc làm hại, bởi vì các tác nhân này không chắc chắn.
3) Không có sự an toàn nào trong việc đạt được một tình trạng tuyệt vời, bởi vì cái gì ở trên cao sẽ xuống thấp.
4) Không có sự an toàn nào nơi các bạn đồng hành, bởi vì vào lúc chết quý vị ra đi không có bạn đồng hành.

Điểm thứ ba trong bốn điều nêu trên chỉ việc phải tái sinh lặp đi lặp lại; không có giới hạn nào cho dòng tái sinh cả. Cũng suy ngẫm về đau khổ theo cách sắp xếp ba phần này.

Chương 19: Thiền Quán Thêm về Khổ

(c) Thiền quán về ba loại khổ
(i) Khổ do thay đổi
(ii) Khổ do đau đớn
(iii) Khổ do duyên sinh
2’’ Suy ngẫm về các đau khổ cụ thể
(a) Cái khổ của con người (skt. manuṣya)
(b) Cái khổ của A-tu-la (skt. Asura)
(c) Suy ngẫm về cái khổ của chư thiên (skt. deva)
(i) Chư thiên của dục giới
(a’) Cái khổ của việc phải chết và bị giáng xuống các giới thấp
(1’) Cái khổ của chết
(2’) Cái khổ của việc phải giáng xuống các cảnh giới thấp
(b’) Cái khổ của âu lo
(c’) Cái khổ của việc bị cắt chém, đâm rạch, giết chết, và bị đuổi đi
(ii) Chư thiên của sắc giới và vô sắc giới

——ॐ——

(c) Thiền quán về ba loại khổ[1]
(i) Khổ của thay đổi [227]
Những cảm giác vui thú mà các chúng sinh kinh qua trong luân hồi cũng giống như sự vui thích cảm nhận được khi dội nước mát lên mụn hoặc nhọt đang sưng tấy: khi cảm giác tạm thời này qua đi, cái đau đớn tự quay trở lại. Điều này gọi là *khổ do thay đổi* và bao gồm không chỉ cảm thọ mà còn cả tâm vương và các

[1]BA499 Những tiêu đề cho phần này không được nêu rõ trong chánh văn, nhưng được trình bày theo mChan, do ‘Jam–bdyangs-bzhad-pa thêm vào.

tiến trình tâm (tâm sở)[1] tương tự với tâm vương đó,[2] cũng như các đối tượng cấu nhiễm, khi được nhận thức, gây nên cảm giác đó.

(*ii*) *Khổ do đau đớn*

Khi một cái mụn đau đớn viêm tấy lên tiếp xúc với một chất kích thích khó chịu chẳng hạn như nước muối, nó thật là đau đớn cực độ. Đây là cách quý vị nhận ra cảm giác đau đớn. Những cảm giác đau đớn như thế tạo thành cái *khổ do đau đớn*, bởi vì ngay khi chúng khởi lên thân và tâm liền bị hành hạ, như trong trường hợp đau thận. Cũng như đã giải thích ở trên, khổ của đau đớn không phải chỉ là cảm giác mà thôi.

(iii) Khổ do duyên sinh

Các cảm giác trung tính hữu lậu giống như mụn sưng tấy không tiếp xúc với chất xoa dịu hoặc chất kích thích khó chịu. Bởi vì những cảm giác này cùng hiện hữu với các khuynh hướng xáo trộn chức năng, chúng tạo thành *khổ do duyên sinh* mà, như giải thích ở trên, không phải chỉ bao gồm các cảm giác mà thôi. Ở chừng mực cái khổ do duyên sinh bị tác động bởi các nghiệp trước đó, cũng như là các phiền não, và đồng thời khổ này hiện hữu cùng với các hạt giống {chủng tử} sẽ phát sinh ra cái khổ và phiền não trong tương lai, nó cùng hiện hữu với các xu hướng xáo trộn chức năng dai dẳng.

Do đó, tham luyến gia tăng khi cảm giác vui thích khởi lên, và thù ghét gia tăng khi đau đớn khởi lên. Vô minh gia tăng khi quý vị hiểu lầm tấm thân – vốn là một phần của tình trạng xáo trộn

---

[1]Tâm vương ở đây là ý thức (thức thứ sáu). Tâm sở là các trạng thái tâm (*Luận Đại Thừa Trăm Pháp* liệt kê tất cả 51 tâm sở), tùy theo tâm vương mà xuất hiện và giúp tâm vương tạo nghiệp.

[2]BA500 Trong bối cảnh các tâm sở, cụm từ "giống như tâm vương" muốn nói đến năm cách các tâm sở giống như tâm vương mà chúng đi kèm theo. Năm cách này, như được trình bày trong AK, là sự giống nhau của (1) cơ sở, (2) đối tượng quan sát (3) sắc thái (4) thời gian, và (5) thực thể có thực chất.

chức năng không vui thú mà cũng không đau đớn – là trường tồn, trong khi thật ra nó là vô thường. Tham luyến sinh ra khổ đau chẳng hạn như việc tái sinh tương lai vào trong năm cảnh giới [các cảnh giới của chúng sinh ở địa ngục, của ngạ quỷ, súc sinh, con người, và chư thiên]; thù ghét mang lại khổ đau như sầu khổ trong đời này, cũng như khổ đau tương lai trong các cảnh giới khốn khổ; trong khi vô minh hoạt hóa theo phương thức nhằm duy trì sự khổ do hai cảm xúc kia [tham luyến và thù ghét] sinh ra. Do đó, tham luyến chấm dứt khi quý vị thấy các cảm giác vui thú là khổ đau. [228] Trong trường hợp cảm giác đau đớn, sự thù ghét chấm dứt khi quý vị xét thấy rằng bởi vì các uẩn [của thân và tâm] là một tập hợp của các nguyên nhân gây ra khổ đau, các cảm giác đau đớn từ chúng phát khởi ra chỉ như là đau đớn thể xác phát khởi ra vậy. Trong trường hợp các cảm giác trung tính, vô minh ngừng khi quý vị thấy bản chất của các cảm giác đó là vô thường, tiêu tán và hoại diệt. Bằng cách này, quý vị ngăn ngừa không cho ba loại cảm giác khởi lên thành tam độc {tức tham, sân, si}. Tôi đã giải thích những điểm này theo *Quyết Định Yếu Luận* và *Du-già Hạnh Địa Luận* {*Các Tầng Bậc Hành Thiền*}.

Giống như ai đó đang mang một gánh nặng không thể vui sướng được nếu vẫn còn phải mang gánh nặng này, quý vị cũng vậy, sẽ tiếp tục chịu khổ đau nếu quý vị vẫn còn mang gánh nặng của các uẩn tương ưng. Cho dù đôi khi quý vị không có cảm giác đau đớn, nhưng bởi vì các uẩn đã bám rễ chắc chắn vào các khuynh hướng xáo trộn của khổ đau và phiền não, khổ do duyên sinh vẫn hiện diện, và do đó vô vàn các khổ đau đang mấp mé ở tình trạng sắp xảy ra bằng vô số cách. Cho nên, vì khổ do duyên sinh thẩm nhập mọi khổ đau và là gốc rễ của hai khổ đau kia, hãy thường thiền quán về nó để không còn bị nó mê hoặc nữa.

Hơn nữa, những cảm giác vui thú hiện thời của quý vị – nó làm cho tham luyến tăng trưởng – hầu hết chỉ xảy ra khi có sự dịu bớt của khổ đau (được giảm bớt/khuây khỏa); vui thú không hiện hữu một cách tự nhiên, không hiện hữu độc lập với việc loại bỏ khổ đau. Thí dụ, nếu quý vị bị đau khổ vì đi bộ quá

nhiều, một trạng thái tâm khoan khoái khởi lên khi quý vị ngồi xuống. Khi đó, bởi vì tình trạng đau khổ cực độ đang phai mờ đi, vui thú có vẻ như đang từ từ phát khởi. Tuy nhiên ngồi không phải tự nhiên là điều vui thú, bởi vì nếu quý vị ngồi lâu quá, đau khổ lại khởi lên, giống như khi trước. Giả dụ rằng ngồi và các tư thế khác tự bản chất của chúng là nguyên nhân của vui thú thì cũng như khổ đau sẽ gia tăng tỉ lệ với mức độ dính mắc của quý vị với nguyên nhân của khổ đau, vui thú cũng sẽ gia tăng theo lượng thời gian quý vị đi, ngồi, nằm, ăn hoặc uống, đứng dưới ánh nắng hoặc trong bóng mát. Tuy nhiên, rõ ràng là nếu quý vị làm quá lâu bất kỳ điều nào kể trên, tất cả kết quả của việc làm đó tất cả chỉ là khổ đau. [229] Bởi vì, như *Nhập Thai Kinh* đề cập trong cùng nguồn cảm hứng: [1]

> Này Nanda, các hoạt động thân thể như đi, ngồi, đứng, hoặc nằm, mỗi thứ như vậy đều phải được hiểu là đau khổ. Nếu thiền giả phân tích bản chất của các hoạt động thân thể này, họ sẽ thấy rằng khi họ đi cả ngày mà không nghỉ, ngồi xuống, hoặc nằm xuống, họ sẽ kinh nghiệm việc đi này chỉ thuần là đau khổ và sẽ có những cảm giác mãnh liệt, buốt nhói, không chịu nổi và không vui thú gì. Ý niệm đi là vui thú sẽ không khởi lên.

Sau khi bàn luận cùng một cách như vậy về ba hoạt động thể chất kia, lời kinh nói tiếp:

> Tuy nhiên, này Nanda, bởi vì các hoạt động thể chất ngắt đoạn sự liên tục của khổ đau trong hoạt động này hoặc hoạt động kia, thì trong một số hoạt động thể chất khác, một cái khổ mới khác lại phát khởi; và với điều này họ tưởng là vui thú. Này Nanda, khi cảm giác vui thú hữu lậu này khởi lên,

[1] BA501 *Garbhāvakrānti-sūtra,* P760:109.3.3-6. Dường như Tsongkhapa đã dùng một bản dịch khác cho đoạn này. Đoạn trích dẫn tiếp theo cũng thấy ở đây.

đó chỉ là khổ đau đang khởi lên; khi nó chấm dứt, chỉ có bản chất của khổ đau này chấm dứt mà thôi. Khi nó lại khởi lên nữa, đó chỉ là hoạt động tác hợp phát khởi; khi nó chấm dứt, đó chỉ là hoạt động tác hợp chấm dứt.

Cũng vậy, ngài Thánh Thiên trong *Tứ Bách Kệ Tụng* nói:[1]

Vui thú, khi gia tăng,
Được thấy thay đổi thành đau đớn;
Đau đớn, khi gia tăng,
Lại không biến thành vui thú tương tự trên.

2" Suy ngẫm về các khổ đau cụ thể

Trong sáu loại đau đớn cụ thể, trên đây tôi đã giải thích các loại đau khổ của ba cõi khổ não.

(a) Khổ đau của con người

Từ những điều được giải thích ở trên, quý vị nên hiểu rằng khổ đau của con người bao gồm cái đau đớn của đói khát, các cảm giác nóng lạnh khó chịu, và cái khổ đau trong việc tìm kiếm thức ăn thức uống[2] và bị mỏi mệt. Đó cũng là sinh, lão, bệnh, tử, v.v... – bảy loại mà tôi đã giải thích khi trước.[3] Hơn nữa, quý vị nên hiểu đau khổ của con người theo hai trích dẫn sau đây. *Tư Lương Tập Luận* (*Saṃbhāra-Pankathā*) của ngài Thế Thân nói:[4]

---

[1]BA502 Cś: 2.12; P5246:133.4.4-5.

[2]BA503 Chánh văn ở đây (LRCM: 299.17) ghi là tshol kro và đã được sửa lại thành tshol 'gro (mChan: 444.01; A-kya: 139.02).

[3]BA504 Những hạng mục còn lại trong danh sách bảy hạng mục gồm ba rút từ trong danh sách tám hạng mục ở trên: cái khổ của việc phải gặp điều bất như ý, cái khổ của việc phải xa lìa điều toại ý, và cái khổ của việc tìm kiếm mà không được điều mình muốn. Hạng mục thứ tám trong danh sách, cái khổ của các uẩn bị sở hữu, là một là hạng mục tóm tắt được thêm vào nhưng không được đề cập khi liệt kê những cái khổ của con người.

[4]BA505 *Saṃbhāra-parikathā*, P5422: 233.2.8-233.3.3.

Rõ ràng là con người cũng có
Mọi khổ đau của các cõi khốn khổ -
Bị đau đớn hành hạ, họ giống như các chúng sinh ở địa ngục;
Bị tước đoạt mọi thứ, họ giống như những chúng sinh trong thế giới của Tử Thần [các ngạ quỷ]

Con người cũng có cái khổ của súc sinh [230]
Ở chỗ kẻ mạnh dùng sức
Làm thương tổn và áp bức người yếu –
Những khổ đau này như một dòng sông.

Có người bị khổ đau vì nghèo túng;
Với người khác, khổ đau phát sinh từ lòng bất mãn.
Cái khổ của lòng khao khát thật không thể chịu nổi.
Mọi người đều cãi cọ và có thể bị giết chết.

Trong *Tứ Bách Kệ Tụng*:[1]

Đối với kẻ có đặc quyền, đau đớn ở tinh thần;
Đối với người thường, đau đớn nơi thể chất.
Ngày qua ngày cả hai loại đau đớn
Đều làm khổ thế gian này.

(b) Khổ của A-tu-la

Trong *Bằng Hữu Thư*:[2]

Cũng vậy, các A-tu-la, do chính bản chất của họ, phải chịu cái khổ lớn ở trong tâm
Bởi họ thù ghét sự vinh quang của chư thiên.
Nên dù thông minh, họ không thấy sự thật

---

[1]BA506 Cś: 2.8; P5246:133.4.2 .
[2]BA507 *Suhṛl-lekha*: 102; P5682:237.4.6.

Bởi sự ngăn che trong tâm là điểm đặc thù của cõi tái sinh này.

Nói cách khác, họ bị hành hạ vì lòng ganh tị không thể chịu đựng nổi của mình đối với của cải của chư thiên. Vì lý do này, họ đánh nhau với chư thiên và phải chịu nhiều khổ đau, chẳng hạn như bị cắt đứt ngang mình và bị phanh thây. Họ thông minh, nhưng họ bị những ngăn che trong tâm, quả thành hình từ nghiệp trong quá khứ, khiến họ không thể nào nhìn thấy sự thật từ trong hoàn cảnh của mình. *Diệu Pháp Chánh Niệm Hiện Tại* {skt. *Sad-dharmānusmṛty-upasthāna*} nói họ là súc sinh, nhưng *Du-già Hạnh Địa Luận* đặt họ vào trong cõi của chư thiên.

(c) Suy ngẫm về cái khổ của chư thiên

Giải thích ở đây liên quan đến (1) chư thiên của dục giới và (2) chư thiên của sắc giới và vô sắc giới

(i) Chư thiên của dục giới

Những khổ đau của chư thiên ở dục giới được xem xét trong ba phần sau:

1. Cái khổ của việc phải chết và bị giáng xuống giới thấp
2. Cái khổ của âu lo
3. Cái khổ của việc bị cắt chém, đâm rạch, giết chết, và bị đuổi đi

(a') Cái khổ của việc phải chết và rơi xuống chỗ thấp

(1') Cái khổ của việc phải chết

Trong *Bằng Hữu Thư*:[1]

Mặc dù chư thiên hưởng những lạc thú lớn ở cõi trời,
Cái khổ của việc phải chết ở đó còn mạnh hơn như vậy.
Bậc trí giả hiểu điều này nên ngừng tạo tác
Lòng tham luyến các cõi trời rồi sẽ bị hủy diệt. [231]

[1]BA508 Nt.: 98; P5682:237.4.2-3.

Chư thiên hưởng thụ lạc thú qua việc thỏa mãn các ham muốn nhục dục, nhưng còn lớn hơn vậy nữa là cái khổ đau ghê gớm mà họ trải qua khi chết, khi nhận ra năm dấu hiệu chết, về điểm này luận văn trên nói:[1]

Thân thể họ chuyển thành màu xấu xí,
Nệm gối của họ không còn êm ái nữa,
Vòng hoa của họ héo úa, và y phục có mùi hôi;
Mồ hôi bất thường đổ khắp thân thể.
Năm dấu hiệu cho chư thiên ở cõi trời,
Báo trước họ sẽ chết và giã từ nơi đó,
Tương tự như các dấu hiệu
Báo trước cái chết của con người ở cõi thế gian.

(2') Cái khổ của việc phải rơi xuống các cảnh giới thấp
Trong *Bằng Hữu Thư*:[2]

Họ phải giã từ thế giới thần tiên.
Nếu phước đức của họ cạn hết,
Khi đó, bất lực, họ sẽ thành
Súc sinh, ngạ quỷ, hoặc chúng sanh địa ngục.

(b') Cái khổ của âu lo
Chư thiên có nhiều phước đức sẽ có những thứ được mong muốn nhất. Khi nhìn thấy họ, những thần có ít phước đức hơn cảm thấy lo âu và vì vậy mà phải trải qua nhiều khổ não và đau đớn.

(c') Cái khổ của việc bị cắt chém, đâm rạch, giết chết, và bị đuổi đi

---

[1]BA509 Nt.: 99-100; P5682:237.4.3-5.
[2]BA510 Nt.: 101; P5682:237.4.5-6 .

Khi chư thiên đánh nhau với A-tu-la, họ phải trải qua cái đau đớn của việc tay chân và các phần nhỏ ở rìa thân thể bị cắt đứt, bị phanh thây, và bị giết. Khi bị cắt đầu, họ chết, nhưng tay chân sẽ mọc lại sau khi bị cắt đứt hoặc bị đâm rạch, và họ sẽ tiếp tục sống. Về việc bị đuổi đi, khi có chiến trận, các thiên thần nhiều quyền năng sẽ đuổi các thiên thần yếu ra khỏi nhà. Hơn nữa, như *Tư Lương Tập Luận* của ngài Thế Thân nói:[1]

> Chư thiên say sưa trong lạc thú nhục dục
> Trong tâm không có hạnh phúc –
> Họ bị một thứ lửa bên trong thiêu đốt
> Lửa bốc cháy do nhiễm lây lạc thú nhục dục.
> Làm sao có được hạnh phúc
> Cho những người tâm thần phân tán?
> Vì tâm họ không được kiểm soát [232]
> Và không được tập trung dù chỉ trong chốc lát.
> Từ bản chất vốn bối rối và loạn động.
> Họ sẽ không bao giờ trầm tĩnh –
> Như ngọn lửa có gỗ làm nhiên liệu
> Lửa này cháy rực, có thêm gió trợ lực.

Và cũng vậy:

> Họ giống như những người ốm yếu, khỏi bệnh
> Chưa bao lâu, ăn uống không đúng cách và bị bệnh trở lại.

(ii) Chư thiên của sắc giới và vô sắc giới

Chư thiên ở cảnh giới cao nhất – sắc giới và vô sắc giới – mặc dù thoát khỏi các đau khổ này nhưng vẫn chết và mang theo các phiền não và ngăn che. Bởi vì họ không tự chủ được về chỗ ở trong tương lai, nên thậm chí họ phải khổ vì các khuynh hướng xáo trộn. Hơn nữa, như *Tư Lương Tập Luận* nói:[2]

---

[1]BA511 *Saṃbhāra-parikathā*, P5422:233.3.3-5, 233.3.6-7.
[2]BA512 Nt., P5422:233.3.7- 233.4.1.

Những kẻ ở sắc giới và vô sắc giới
Đã vượt qua cái khổ của đau đớn và của đổi thay.
Tự bản chất họ được hỷ lạc của định từ thiền;
Họ ở trong tình trạng không lay chuyển trong nhiều đại kiếp.

Nhưng ngay cả điều này chắc chắn không là giải thoát;
Sau khi đã trải xong điều này, họ sẽ lại giáng xuống.
Cho dù có vẻ như họ đã vượt qua
Sự hỗn loạn của các cảnh giới khốn khổ,

Tuy nhiên giống như chim bay vút lên trời,
Cho dù cố gắng chúng cũng không thể ở nơi đó mãi –
Giống như mũi tên được bắn đi bằng sức mạnh của một đứa trẻ,
Mũi tên cuối cùng sẽ lại rớt xuống.

Giống như đèn bơ đã cháy trong một thời gian dài
Đang tiêu tan từng giây từng phút,
Chúng đang bị vây khốn vì những thay đổi
Của cái khổ do duyên sinh.

Suy ngẫm như vậy về những cái khổ tổng quát và cụ thể của năm hoặc sáu loại chúng sinh. Rồi lúc quý vị thấy ghê tởm với dòng sinh tử luân hồi, quý vị sẽ thắc mắc về nguyên do của nó. Cái gì tạo ra sinh tử luân hồi?

Chương 20: Nguồn Gốc của Sự Khổ

2’ Suy ngẫm về tiến trình luân hồi về mặt nguồn gốc
a” Phiền não khởi lên như thế nào
1” Nhận diện phiền não
2” Thứ tự theo đó phiền não khởi lên
3” Các nguyên nhân của phiền não
4” Những sai sót của phiền não
b” Từ đó quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
1” Xác định nghiệp mà quý vị tích lũy
(a) Nghiệp từ ý định {ý nghiệp}
(b) Nghiệp từ hành động có chủ ý {thân nghiệp}
2” Quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
(a) Tích lũy nghiệp vì các cảm giác lạc thú
(i) Tích lũy nghiệp vì lạc thú xuất phát từ vui hưởng những đối tượng ưa thích – sắc, thanh, và những thứ tương tự
(ii) Tích lũy nghiệp vì đạt hỷ lạc trong thiền định, sau khi quý vị đã từ bỏ tham luyến đối với các lạc thú giác quan bên ngoài
(b) Tích lũy nghiệp vì các cảm giác trung tính
c” Quý vị chết và tái sinh như thế nào
1” Nguyên nhân của cái chết
2” Tâm thức vào lúc chết
(a) Chết với tâm thiện lành
(b) Chết với tâm bất thiện
(c) Chết với tâm trung tính về mặt đạo đức
3” Hơi nóng tụ ở đâu
4” Sau khi chết quý vị vào tình trạng trung ấm như thế nào
5” Rồi quý vị tái sinh như thế nào

2’ Quán chiếu quá trình luân hồi trong khuôn khổ nguồn gốc của nó

Nguồn gốc của luân hồi được giải thích bằng ba phần sau:

1.Phiền não khởi lên như thế nào
2.Quý vị tích lũy nghiệp như thế nào
3.Quý vị chết và tái sinh như thế nào

a”Phiền não khởi lên như thế nào

Nghiệp và phiền não đều là những nguyên nhân cần thiết để tạo thành luân hồi, nhưng phiền não là phương diện chính yếu. [233] Bởi vì, cũng như hột giống không có hơi ẩm, đất, v.v. sẽ không sinh ra mầm cây, cho nên nếu thiếu phiền não – cho dù quý vị có tích lũy vô số nghiệp trong quá khứ – vẫn sẽ không có mầm khổ đau vì nghiệp còn thiếu những trợ duyên cần thiết. Một lý do nữa khiến phiền não là chính yếu – ngay cả khi không có nghiệp tích lũy từ trước – vì nếu phiền não hiện diện, thì lập tức quý vị sẽ tích lũy nghiệp mới, và do đó sẽ chiếm hữu các uẩn trong tương lai. Tương tự, *Lượng Thích Luận* của ngài Pháp Xứng nói:[1]

Nghiệp của người đã vượt khỏi khát khao để tồn tại
Sẽ không đủ năng lực để phóng hoạt sang một kiếp khác
Bởi vì các trợ duyên của nó đã không còn.

Lại nữa:

Bởi vì các uẩn sẽ lại phát sinh, nếu ngươi còn tham chấp.

Do đó, điều rất quan trọng là cần nương tựa vào một phương cách đối trị các phiền não. Hơn nữa, bởi vì điều này đòi hỏi hiểu biết về phiền não, cho nên quý vị cần phải am tường về phiền não. Tri kiến này gồm có bốn phần:

---

[1]BA513 *Pramāṇa-varttịkā*: 105d-196b, 276ab; P5709: 86.5.4,88.2.3.

1. Nhận diện phiền não
2. Thứ tự theo đó phiền não khởi lên
3. Các nguyên nhân của phiền não
4. Những sai sót của phiền não

1" Nhận diện phiền não

Vi Diệu Pháp Tập Luận của ngài Vô Trước đưa ra một định nghĩa tổng quát về phiền não: [1]

> Phiền não được định nghĩa là một hiện tượng, khi khởi lên, có tính chất quấy rối và, qua việc phát khởi, [hiện tượng đó] quấy rối dòng tâm thức.

Cho nên, khi phát sinh, nó quấy rối dòng tâm thức.
Sau đây là các định nghĩa cụ thể của mười phiền não:

> 1) *Tham luyến* {hay *tham chấp*} có nghĩa là để ý một đối tượng vui thích hoặc hấp dẫn ở bên ngoài hoặc bên trong và ham muốn đối tượng đó. Khi tham luyến bám chắc vào đối tượng và trở nên mạnh mẽ, quý vị khó có thể tách rời khỏi đối tượng, cũng giống như khó có thể tẩy vết dầu đã thấm vào trong vải.
> 2) *Thù nghịch* có nghĩa là quy thuận các nguồn gốc của khổ – chẳng hạn như chúng sinh, đau đớn, vũ khí, hoặc gai góc – và phát sinh ra tâm khắc nghiệt, dày vò; tâm này nghĩ ngợi về việc làm hại các đối tượng đó. [234]
> 3) *Kiêu mạn* có nghĩa là tuân thuận theo – hoặc bên trong hoặc bên ngoài - những tính chất như cao, thấp, tốt, hoặc xấu và dựa trên cái nhìn cứng nhắc về các uẩn đang hư hoại {hoại uẩn}, để cho tâm mình được thổi phồng lên; quý vị có thái độ tự tôn.

---

[1] BA514 *Abhidharma-samuccaya*, P5550: 253.3.5-6.

4) *Vô minh* có nghĩa là việc sở hữu phiền não của sự hiểu sai lạc vì tâm không được rõ ràng về bản chất của Tứ-Đế, nghiệp và nghiệp quả, và Tam Bảo.

5) *Nghi ngờ* có nghĩa là xét ba đối tượng này - Tứ-Đế, nghiệp cùng với nghiệp quả, và Tam Bảo – và không chắc chắn rằng các đối tượng này có hiện hữu hoặc có thật hay không.

6) *Quan điểm cứng nhắc {cố chấp} về các hoại uẩn*[1] là một trí thông minh phiền não; trí thông minh này quy thuận theo các uẩn bị chiếm hữu và coi chúng là "cái tôi" hoặc "của tôi", có nghĩa là coi chúng như là bản ngã hoặc vật sở hữu của bản ngã. Ở đây, bởi vì "hư hoại" nghĩa là vô thường và "các uẩn" ở số nhiều,[2] các từ ngữ này cho thấy điều được nắm bắt chỉ đơn giản là các hiện tượng vô thường và đa dạng; không có con người thường hằng và đơn độc. Đó là lý do tại sao nó được gọi là "quan điểm cố chấp về các uẩn đang hư hoại".

7) *Quan điểm biên kiến* là một trí thông minh phiền não; trí thông minh này xem ngã như được hiểu qua quan điểm về các hoại uẩn và coi ngã là thường hằng và vĩnh cửu, hoặc là phải bị hủy diệt tới không còn có tái sinh từ đời này sang đời tương lai.

8) *Niềm tin vào uy thế tối cao của tà kiến*[3] là một trí thông minh phiền não; trí thông minh này theo một trong ba quan điểm – quan điểm về các hoại uẩn, quan điểm biên kiến, hay quan điểm tà kiến – theo cùng với các uẩn của người có kiến chấp và dựa trên cơ sở đó mà một quan điểm như thế hình thành, và coi quan điểm như vậy là tối cao.

---

[1]Cũng gọi là *thân kiến*.

[2]BA515 Theo nghĩa đen, kiến giải về các uẩn đang hư hoại ('jig tshogs la lta ba) là "kiến giải về tập hợp đang hư hoại". Ở đây, để chia chẻ thuật ngữ này thành các phần nhỏ, theo nghĩa đen Tsongkhapa nói "tập hợp chỉ cho thấy số nhiều".

[3]Hay kiến thủ kiến, ý kiến chấp lấy ý kiến.

9) *Tin tưởng vào uy thế tối cao của đạo đức và giới luật tôn giáo*[1] là một trí thông minh phiền não; trí thông minh này tuân thủ theo một kỷ luật đạo đức vốn chối bỏ sai trái về giới luật đạo đức, hoặc tuân theo một giới luật đòi hỏi các hình thức chắc chắn về trang phục, cung cách, lời nói, và cử chỉ; cũng như là các uẩn của thân và tâm dựa trên cơ sở các hình thức về kỷ luật đạo đức và khổ hạnh để hình thành {quan điểm đó}, và coi trọng các hình thức đó có vai trò như là việc thanh lọc tội lỗi, giải thoát khỏi các khổ đau, và đem quý vị ra khỏi luân hồi.

10) *Tà kiến* là là một trí thông minh phiền não vốn phủ nhận sự tồn tại của những điều như là các tiền kiếp, các đời tương lai hoặc nghiệp và nghiệp quả, hoặc tin rằng nguyên nhân của các chúng sinh là một đấng tạo hóa thiêng liêng hoặc một bản thể nguyên sơ, v.v.[2]

Tôi đã giải thích mười phiền não này theo *Vi Diệu Pháp Tập Luận* và *Du-già Hạnh Địa Luận* và *Ngũ Uẩn Luận* (*Pañca-skanda-Prakaraṇa*) của ngài Thế Thân.[3] [235]

2" Thứ tự theo đó phiền não khởi lên

Một cách để xem xét vấn đề này là xem vô minh tách biệt với quan điểm về các hoại uẩn. Thí dụ khi chạng vạng tối vừa phủ xuống một cuộn dây thừng, tình trạng đó khiến dây thừng sẽ trở nên không rõ ràng và có người có thể tưởng đó là một con rắn.

---

[1]Giới cấm thủ kiến, ý kiến chấp lấy giới cấm.

[2]BA516 Một vài hệ thống triết lý Ấn Độ giáo coi Thượng Đế (Iśvara) là đấng sáng tạo ra thế giới; các hệ thống khác (đặc biệt là trường phái Sāṃkhya – tức trường phái Số Luận) coi sự chuyển hóa của vật chất nguyên sơ là yếu tố dự phần vào việc sáng tạo thế giới. Theo những người Sāṃkhya hữu thần, thần linh tối cao khởi sự và giám sát việc sáng tạo ra thế giới từ "bản chất nền tảng" (rang bzhin, prakrti), cũng được gọi là "tinh túy nguyên sơ" (gtso bo, pradhana).

[3]BA517 *Pañca-skandha-prakaraṇa*, P5560,vol. 113.

Tương tự, theo quan điểm này, sự hiểu lầm các uẩn như là bản ngã khởi lên do bóng tối của vô minh ngăn che không cho thấy rõ ràng cách thức hiện hữu của các uẩn. Khi đó các phiền não khác phát triển từ sự hiểu lầm này. Mặt khác, nếu quý vị cho rằng vô minh và quan điểm về các hoại uẩn là đồng nhất thì khi đó chính quan điểm về các hoại uẩn này là gốc rễ của phiền não. Khi quan điểm về các hoại uẩn nắm bắt một bản ngã, thì sự phân biệt giữa bản ngã và kẻ khác khởi lên. Một khi đã có sự phân biệt này, quý vị trở nên tham chấp vào những thứ liên hệ đến bản thân mình và thù nghịch với những thứ thuộc về người khác. Trong khi quý vị quy thuận theo bản ngã này, thì tâm quý vị cũng trở nên thổi phồng lên. Quý vị phát triển một niềm tin rằng chính cái ngã này hoặc vĩnh cửu hoặc là chủ thể của sự hủy diệt. Quý vị trở nên tin vào tính cách tối cao của quan điểm ngã kiến và những thứ tương tự, và quý vị cũng tin vào tính cách tối cao của những lối hành xử tai hại liên quan tới các quan điểm như thế. Tương tự, quý vị phát triển tà kiến phủ nhận sự hiện hữu của những điều như Tôn Sư đã dạy về vô ngã và những điều mà ngài dạy – bao gồm nghiệp và nghiệp quả, Tứ-Đế, Tam Bảo, v.v.; hoặc quý vị nghi ngờ về sự hiện hữu hoặc sự có thật của những điều này. *Lượng Thích Luận* của ngài Pháp Xứng:[1],

> Một khi có một bản ngã, sẽ có ý niệm về một người khác.
> Khi nhân danh ngã và người khác, sẽ có tham chấp và thù nghịch.
> Tất cả các lỗi lầm xảy ra
> Đều liên quan đến những thứ này.

3” Các nguyên nhân của phiền não

Có sáu tầng như được trình bày trong Bồ-tát Địa:

1) *Cơ sở* là xu hướng tiềm tàng cho phiền não.

---

[1]BA518 *Pramāṇa-varttṭikā*: 221cd-222ab; P5709:87.2.5-6.

2) *Đối tượng* là sự trình hiện các trần cảnh thuận lợi cho phiền não phát khởi.
3) *Bối cảnh xã hội* là ảnh hưởng của bạn bè xấu và của những kẻ dại dột.
4) *Thuyết luận* là việc nghe những giảng dạy sai lầm.
5) *Huân tập* là quá trình trở nên quen thuộc với các phiền não trong quá khứ.
6) *Chú tâm* là sự chú tâm không đúng; chú tâm này phóng tưởng ra sự "vui thú" lên các sự vật mang đặc tính không vui thú, nhận thức một vật vô thường thành thường hằng, và những thứ tương tự [bốn khái niệm sai sót, một cách lầm lạc, đã xem sự việc thật ra là vô thường, khổ, bất tịnh và vô ngã trở thành sự việc thường hằng, vui thú, thanh tịnh và hữu ngã.] [236]

4" Những sai lạc của phiền não

Khi một phiền não khởi lên, đầu tiên nó hoàn toàn làm cho tâm đau buồn, khiến cho quý vị sai lầm trong việc mình đang theo, củng cố các xu hướng tiềm tàng của quý vị, và khiến cho phiền não cùng loại tái hiện. Nó có thể hại quý vị, những người khác, hoặc cả hai; nó dẫn tới các hành động sai lầm trong đời này, trong đời sau, hoặc trong cả hai. Nó tạo ra các kinh nghiệm đau đớn và thống khổ, cũng như cái khổ của sinh, và những thứ tương tự như vậy {lão, bệnh, tử}. Nó đưa quý vị xa rời niết-bàn, công đức của quý vị bị hủy diệt và các nguồn của cải của quý vị bị cạn kiệt. Trong xã hội, quý vị cảm thấy lo lắng, không vui thú, không có tự tin, trong khi tiếng xấu của quý vị lan đi mọi phía, những người toàn hảo như các đạo sư và vị hộ trì sẽ khiển trách quý vị. Quý vị chết trong hối tiếc, mục đích của quý vị không hoàn tất, và sau khi chết quý vị sẽ tái sinh vào cảnh giới khốn khổ.
Hơn nữa, như *Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận* nói:[1].

[1]BA519 MSA: 27.25-26; P5521:14.1.2-3.

Qua phiền não, ngươi tự hủy diệt mình, hủy diệt các chúng sinh khác, và hủy diệt giới luật.
Sau khi ngươi đã làm tiêu tan niềm vui của mình, người khác lánh xa ngươi; các vị hộ trì và đạo sư khiển trách ngươi.
Bị ô danh, ngươi sẽ bị tái sinh vào trong hoàn cảnh không có thì giờ nhàn rỗi.
Ngươi bị nhiều thống khổ vì bị mất phẩm hạnh mà ngươi đã có hoặc sẽ đạt được.

Hơn nữa, quý vị nên biết những khuyết điểm như được mô tả trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận*: [1]

Những kẻ thù như sân hận và tham chấp
Không có chân mà cũng chẳng có tay,
Cũng không can đảm mà cũng không sáng trí.
Thế thì làm sao chúng bắt ta làm nô lệ?

Khi chúng mãi trong tâm ta,
Làm hại được ta là chúng hả hê.
Chúng không dài lâu mà không sân hận –
Dung thứ chúng là điều lố bịch!

Ngay khi tất cả chư thiên và A-tu-la
Nổi lên làm kẻ thù chống lại ta,
Họ cũng không thể đưa hoặc cưỡng bách ta
Vào trong lửa của địa ngục Vô Gián.

Nhưng phiền não, kẻ thù hùng mạnh này, [237]
Chỉ trong chớp mắt đẩy ta vào trong lửa
Nóng đến nỗi nếu Tu-di gặp lửa đó
Thì tro tàn cháy cũng không còn.

Kẻ thù là phiền não của chính ta

---

[1] BA520 BCA: 4.28-33; P5272:248.1.7-248.2.3.

Đã có mặt lâu rồi từ vô thủy vô chung.
Không kẻ thù nào khác có sức mạnh
Để tồn tại lâu dài như vậy.

Nếu phục vụ và quan tâm người đúng mức
Mọi người sẽ giúp ngươi và khiến ngươi hạnh phúc,
Nhưng nếu ngươi phục vụ phiền não của mình
Chúng chỉ gây ngươi thêm nhiều đau khổ.

Quý vị phải hiểu đúng theo như điều ngài Gön-ba-wa nói:

> Để diệt trừ các đau khổ, ngươi phải biết những khuyết điểm, đặc tính, cách đối trị của chúng, và những nguyên nhân khiến phiền não phát sinh. Sau khi ngươi đã nhận ra các sai lạc của chúng, hãy coi chúng là hư hại và xem chúng như kẻ thù. Nếu ngươi không nhận ra những sai lạc của phiền não, ngươi sẽ không hiểu được chúng là kẻ thù. Cho nên, người ta nói rằng ngươi nên suy ngẫm về điểm này, theo những điều được nêu lên trong *Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận* và *Nhập Bồ-đề Hành Luận*.

Và lại nữa:

> Cũng hãy học hỏi những luận thích của ngài Thế Thân và ngài Vô Trước để hiểu những tính chất của phiền não. Ít nhất hãy học hỏi *Ngũ Uẩn Luận* của ngài Thế Thân. Một khi ngươi đã biết các căn bản phiền não và tùy phiền não, khi tham luyến, thù nghịch hoặc các thứ như thế khởi lên trong dòng tâm thức, ngươi có thể nhận diện được chúng – nghĩ "Nó là cái này; bây giờ nó vừa mới khởi lên" – và chống cự lại phiền não đó.

b" Từ đó quý vị tích lũy nghiệp như thế nào

1. Nhận diện nghiệp mà quý vị tích lũy

2. Quý vị tích lũy nghiệp như thế nào

1” Nhận diện nghiệp mà quý vị tích lũy

(a) Nghiệp thuộc về ý định {ý nghiệp}

Vi Diệu Pháp Tập Luận:[1]

> Ý định là gì? Đó là ý nghiệp liên quan tới tâm; nó hoạt tác tâm vào các hoạt động thiện, bất thiện, và trung tính về đạo đức.

Như thế, ý định là ý nghiệp, một quá trình của tâm; nó làm chuyển động và thôi thúc tâm mà tâm đó liên kết tới các đối tượng.

(b) Nghiệp thuộc về hành động có chủ ý {thân nghiệp}
Đây là hành động của thân và khẩu được ý định thúc đẩy. [238] Vi Diệu Pháp Báu Luận:[2]

> Nghiệp vừa là ý định vừa là điều mà nó tạo ra.
> Ý định là ý nghiệp;
> Điều mà nó tạo ra là thân nghiệp và khẩu nghiệp.

Tì-bà-sa bộ {skt. Vaibhāṣika} chia thân và khẩu nghiệp thành hai loại, loại nhận thức được và loại không nhận thức được, và cho rằng cả hai loại luôn luôn có sắc tướng. Ngài Thế Thân bác bỏ quan điểm này, khẳng định rằng thân và ý nghiệp là ý định hoạt động cùng với ứng xử có thể nhận thức được của thân và

---

[1]BA521 *Abhidharma-samuccaya,* P5550:256.4.7.
[2]BA522 AK: 4.46b; P5590:120.4-5.

khẩu; do vậy, cả hai hình thức nghiệp [ý định và được có chủ định] thật ra đều là các ý định.[1]

Nói chung, nghiệp có ba loại: thiện, bất thiện, và trung tính về mặt đạo đức, nhưng ở đây quý vị chỉ quan tâm đến hai loại đầu. Nghiệp thiện có hai loại, thiện nghiệp hữu lậu và thiện nghiệp vô lậu[2]. Tôi chỉ thảo luận nghiệp hữu lậu và nghiệp này cũng có hai loại: loại hiện diện trong tâm của bậc thánh và loại hiện diện trong tâm kẻ phàm phu. Ở đây quý vị lại chỉ quan tâm đến loại sau mà thôi.

Nghiệp bất thiện là nghiệp không có công đức. Nghiệp có công đức là nghiệp thiện trong tâm các chúng sinh ở dục giới. Bất chuyển nghiệp {Nghiệp không chuyển đổi} là nghiệp thiện hữu lậu trong tâm các chúng sinh ở sắc giới và vô sắc giới. Tương tự, *Vi Diệu Pháp Báu Luận* nói: [3]

> Phước đức là nghiệp thiện của dục giới.
> Nghiệp không thay đổi sinh ra các cảnh giới cao hơn [của chư thiên].

Tại sao lại gọi là bất chuyển nghiệp? Ở dục giới, có nghiệp đáng lẽ kết trái trong khi quý vị là phạm thiên lại có thể kết trái khi quý vị đang là người, súc sinh, hoặc ngạ quỷ; do đó kết quả của nó thay đổi. Trong các cảnh giới cao hơn [của chư thiên], nghiệp

---

[1]BA523 Xem AK, Shastri 1972: 576-589 và Pruden 1988 về la Vallee Poussin 1971:12-25.

[2]Theo Geshe Lhundub Sopa thì nghiệp hữu lậu là hành vi một cách cơ bản được thúc đẩy bởi các động cơ phiền não che chướng. Đây là hành vi có nguồn gốc từ phiền não và một khi nó được tiến hành sẽ nuôi dưỡng phiền não tương lai. P291. Chương 8. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol2. Lhundub Sopa. Wisdom. 2005.

[3]BA524 AK: 4.46ab; P5590:121.3.2. {Theo như các diễn giải của Geshe Sopa thì đây là một cách phân loại khác về nghiệp bao gồm (1) nghiệp có công đức, (2) nghiệp không có công đức và (3) nghiệp bất chuyển. P292. Chương 8. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol2. Lhundub Sopa. Wisdom. 2005.}

kết trái ở một mức độ nào đó không thành hình ở các mức độ khác hơn; do đó nó không thay đổi. Cho nên, *Vi Diệu Pháp Báu Luận*: [1]

> Tại sao? Bởi vì sự kết trái của nghiệp
> Ở những mức độ này thì không thay đổi.

2” Quý vị tích lũy nghiệp như thế nào {Cách thức nghiệp tích lũy}

Nói chung, các bậc thánh chỉ tạo và tích lũy các nghiệp thiện, nhưng bậc nhập lưu và nhất lai [bậc thánh ở mức độ thấp hơn][2] có thể tích lũy nghiệp bất thiện. Tuy nhiên, những bậc thánh này không tích lũy nghiệp thúc bách họ luân hồi ở cõi hạnh phúc hoặc khổ não. Bởi vì *Căn Bản Trung Quán Luận Tụng* của ngài Long Thọ nói:[3] [239]

> Vì cội rễ của luân hồi là hành vi cấu hợp.
> Bậc trí giả không tạo hành động thúc bách phải tái sinh.
> Bất trí là những người tạo các hành vi như thế ấy.
> Bậc trí giả không làm vậy vì họ nhìn thấy thực tại.

Cũng thế, đại sư Thế Thân nói:[4]

---

[1]BA525 Ibid: 4.46cd; P5590:121.3.2-3.

[2]Bốn quả tu chứng của hàng Thanh Văn từ thấp tới cao là: Nhập Lưu (cũng gọi Dự Lưu hoặc Tu-đà-hoàn), vừa nhập vào nguồn, khởi sự tu tập để đi tới biển giác ngộ; Nhất Lai (cũng gọi Tư-đà-hàm), còn tái sinh lại nhân gian một lần nữa mới đắc quả A-la-hán; Bất Lai (cũng gọi A-na-hàm), sinh lên tầng trời 19, tầng trời cao nhất của sắc giới, ở đó tu đắc quả A-la-hán; Bất Sanh (cũng gọi A-la-hán hoặc Sát Tặc), không còn trở lại luân hồi nữa. Ba quả vị đầu chỉ phá được một phần phiền não, chỉ có quả vị thứ tư mới phá sạch mọi giặc phiền não.

[3]BA526 *Prajñā-nāma-mūla-madhyamaka-kārikā*: 26.10;P5224.

[4]BA527 *Pralitya-samutpādadi-vibhaṅga-nirdeśa* (*Duyên Khởi Phân Giải Luận*), P5496:302.3.8. Tucci 1934 đặt tựa là *pratītyasamutpāda-sūtrabhāṣya* (*Duyên Khởi Kinh Thích*) {Tuy nhiên, trong bản dịch

Khi ngươi nhìn thấy chân lý, ngươi không bị cưỡng bách phải tái sinh.

Do đó, bao lâu quý vị còn sinh hoạt dưới ảnh hưởng của ý niệm về ngã, quý vị sẽ tích lũy nghiệp mà nghiệp này trói buộc quý vị vào trong luân hồi. Một khi quý vị đã nhận thức được thực tại – đó là vô ngã – quý vị vẫn có thể tái sinh vào luân hồi vì sức mạnh của các nghiệp trước đây và phiền não, nhưng quý vị sẽ không tích lũy nghiệp mới vốn có khả năng thúc bách phải tái sinh như vậy. Như *Du-già Hạnh Địa Luận* của ngài *Vô Trước* nêu, bậc nhập lưu và nhất lai không bám chấp vào ý niệm về ngã mà bác bỏ nó – giống y như người khỏe chế ngự kẻ yếu. Do đó mọi phàm phu – từ mức độ cao nhất của *lộ trình chuẩn bị* Đại Thừa[1] trở xuống – tích lũy nghiệp mà nghiệp này thúc bách họ tái sinh trong luân hồi. Vì lý do đó, khi những người đang bị ảnh hưởng của vô minh phiền não và quan điểm các hoại uẩn thân khẩu ý sẽ bị vướng mắc vào các điều bất thiện – thí dụ như giết hại – họ sẽ tích lũy nghiệp vô công đức. Người làm việc thiện trong dục giới – chẳng hạn như thực hành bố thí hoặc giữ gìn giới luật – tích lũy nghiệp có công đức. Người tu tập các trạng thái thiền – chẳng hạn như tình trạng định từ thiền – ở mức độ

---

của Geshe Sopa thì câu trên được dịch thành "Với những ai đã thấy chân lý, thì không có nghiệp phóng hoạt. P.296. Chương 8. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol2. Lhundub Sopa. Wisdom. 2005.}

[1]Đường đạo Đại thừa hay Bồ-tát đạo gồm 5 giai đoạn: (1) giai đoạn *tích lũy*, tuân thủ giới luật, thiền quán nội chiếu; (2) giai đoạn *chuẩn bị*, thấy tính Không qua hiểu biết ý niệm (3) giai đoạn *tri kiến*, giai đoạn này bao gồm địa thứ nhất của Bồ-tát, trực tiếp nhìn thấy tính Không; (4) giai đoạn *thiền định*, bao gồm từ địa thứ nhì tới địa thứ mười của Bồ-tát; (5) giai đoạn *vô lậu học*. Trong giai đoạn của lộ trình chuẩn bị, thì mức độ cao nhất của lộ trình này được gọi là *Giai Đoạn Tối Cao Tục Giới.* Đây là bước cuối trước khi hành giả trực chứng tính Không. (P.296. Chương 8. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol2. Lhundub Sopa. Wisdom. 2005).

các mức bình ổn thiền {tam-ma-địa} của sắc giới hoặc các mức định sâu vô sắc sẽ tích lũy các bất chuyển nghiệp.
Thắc mắc: Hãy xem xét trường hợp một người đã nhận thấy các sai sót của mọi điều kỳ diệu thế gian và được thúc đẩy bởi một ước vọng muốn giải thoát. Người này không tạo ra nhiều nghiệp thiện sao? Hơn nữa, hãy xem thiện nghiệp là một ý định, tương tự như trí huệ phân tích chính xác ý nghĩa của vô ngã. Đây có phải là nguồn gốc đích thực, một nguyên nhân của luân hồi không?
Trả lời: Nói chung, những ai đang ở trong các giai đoạn tích lũy và chuẩn bị thật sự có tích lũy các nghiệp thông thường vốn thúc bách phải tái sinh. [240] Tuy nhiên, những động lực đặt cơ sở trên các ý tưởng {như là những động lực mà} quý vị mô tả, cũng như các thiện nghiệp tương tự như trí tuệ phân tích vô ngã, tạo thành nhóm các phương tiện đối trị với khát vọng muốn được hiện hữu trong tương lai. Hơn nữa, về cả hai khía cạnh khách quan và chủ quan, chúng hoạt động trong cung cách ngược với ý niệm về ngã, gốc rễ của luân hồi. Do đó, chúng không phải là các nguồn gốc thực sự hoặc nguồn gốc đích thực thông thường cưỡng bách phải tái sinh. Tuy nhiên, bởi vì chúng gần giống như các nguồn gốc thực sự đích thị dẫn tới tái sinh trong tương lai, chúng được kể trong những nguồn gốc đích thực. Tương tự, *Quyết Định Yếu Luận* nói:[1]

> *Hỏi*: Tại sao các hiện tượng thế tục vốn tiêu diệt khát vọng tái sinh, và hình thành lộ trình xuất thế gian không hướng tới tái sinh, lại được liệt trong chân lý về nguồn gốc {của khổ}?
> *Trả lời*: Tự bản chất, chúng không hướng tới tái sinh trong luân hồi. Tuy nhiên, chúng gần giống như các hành xử tốt đẹp của thân, khẩu, ý dẫn tới tái sinh. Do đó, quý vị nên hiểu rằng về mặt này chúng được xếp vào chân lý về nguồn gốc.

[1]BA528 Vs, P5539:38.5.8-39.1.2.

Ngài Vô Trước nói rằng sau khi suy ngẫm cẩn thận về các khuyết điểm của luân hồi, quý vị sẽ khởi lên một ý niệm ghê tởm và ý niệm này có thể làm động lực cho các thiện nghiệp để phát sinh ra đạo pháp xuất thế gian; tuy vậy loại nghiệp này gần giống như nguồn gốc của khổ đau trong luân hồi. Vì vậy quý vị phải gắng sức phát triển ý niệm ghê tởm này cũng như là trí tuệ thấu rõ vô ngã.

Như hoàn cảnh ở đây, có thể quý vị chưa đạt được, qua thiền quán phân tích rộng rãi về các khuyết điểm của luân hồi, cách đối trị tiêu diệt được sự thèm khát những kỳ diệu của luân hồi. Quý vị cũng có thể chưa vận dụng trí tuệ phân biệt để phân tích một cách đúng đắn ý nghĩa của vô ngã, và có thể chưa quen thuộc với hai Bồ-đề tâm [tương đối và tối hậu]. Trong các hoàn cảnh như vậy, những hoạt động phước đức của quý vị – với một vài ngoại lệ vì năng lực từ các đối tượng của những tu tập thiện hạnh – sẽ cấu thành những nguồn gốc điển hình của đau khổ, và như thế cung cấp nhiên liệu cho quá trình luân hồi. [1]

Cách thức nghiệp tích lũy được giải thích bằng hai phần:

1. Tích lũy nghiệp vì cảm giác vui thú
2. Tích lũy nghiệp vì cảm giác trung tính

(a) Tích lũy nghiệp vì cảm giác vui thú

(i) Tích lũy nghiệp vì lạc thú phát sinh từ việc vui hưởng những đối tượng ưa thích – sắc, thanh, và những thứ tương tự [241]

---

[1]Geshe Sopa có chú giải chi tiết thêm rằng: dù sao trường hợp như thế là một điều ngoại lệ, các hành vi thiện đức được tiến hành mà không có các động lực cao quý (bao gồm sự ghê tởm luân hồi, trí huệ về tính Không, và Bồ-đề tâm) thì cũng chỉ là các nguyên nhân của sự luân hồi trong các kiếp sống cao trong các tình huống phúc hạnh trong tương lai. (P.300. Chương 8. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol2. Lhundub Sopa. Wisdom. 2005.).

Tích lũy nghiệp ở đây có hai tiểu loại: nếu mối quan tâm của quý vị chủ yếu là các dục lạc của cuộc đời này, trước khi chết, quý vị tích lũy nghiệp không có phước đức; nếu mối quan tâm của quý vị chủ yếu là thú vui nhục dục của các đời tương lai, quý vị tích lũy nghiệp có phước.

(ii) Tích lũy nghiệp vì đạt hỷ lạc trong thiền định, sau khi quý vị đã từ bỏ tham luyến đối với các lạc thú giác quan bên ngoài

Nếu quý vị tập trung vào một đối tượng thiền quán chủ yếu là vì các cảm giác hỷ lạc phát sinh trong thiền định, quý vị sẽ tích lũy nghiệp không thay đổi dẫn tới tái sinh ở mức độ sơ thiền, nhị thiền và tam thiền của sắc giới.

(b) Tích lũy nghiệp vì cảm giác trung tính

Quý vị có thể đã thôi không còn tham luyến thú vui nhục dục, chán chường với cả hỷ lạc thiền định, và tạo nghiệp để có các cảm giác trung tính, quý vị sẽ tích lũy nghiệp để tái sinh trong tứ thiền của sắc giới hoặc ở một cảnh giới cao hơn nữa, lên tới và bao gồm tột đỉnh của luân hồi [cảnh giới cao nhất của vô sắc giới][1].

Sơ đồ bao gồm những phân chia nhỏ này là điều ngài Thế Thân muốn truyền đạt trong *Vi Diệu Pháp Báu Luận*. Theo lối suy luận của ngài, khi quý vị thôi không còn bám víu vào tất cả luân hồi, rồi làm những việc đức hạnh về thân, khẩu và ý để nhắm đạt giải thoát, quý vị bỏ luân hồi xa ở đằng sau và tiến gần tới giải thoát hơn.

c" Quý vị chết và tái sinh như thế nào

Đề tài này được giải thích trong năm phần sau đây:

---

[1] Đây là mức cao nhất của cấp độ thiền vô sắc thường được dịch thành "phi tưởng phi phi tưởng xứ". Các cấp còn lại trong thiền vô sắc giới từ thấp đến cao là: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, và vô sở hữu xứ.

1. Nguyên nhân của cái chết
2. Tâm thức vào lúc chết
3. Hơi nóng tụ ở đâu
4. Sau khi chết quý vị vào tình trạng trung ấm như thế nào
5. Rồi quý vị tái sinh như thế nào

1" Nguyên nhân của cái chết

Chết vì hết tuổi thọ có nghĩa là chết sau khi quý vị đã dùng hết thọ mạng do nghiệp lúc trước phóng hoạt; khi thời điểm này đến, quý vị chết. Chết vì hết phước có nghĩa như trường hợp chết vì thiếu các thứ cần thiết của đời sống. Cũng có cái chết vì không tránh được nguy hiểm, về trường hợp này kinh sách liệt kê chín nguyên nhân và điều kiện để xảy ra tình trạng chết non {yểu tử}: [242] ăn quá nhiều, ăn thứ không tiêu hóa được, ăn mà chưa tiêu hóa bữa ăn trước, không tống ra được thức ăn chưa tiêu tích lại trong bao tử, cản trở đường ruột, không nương nhờ vào các thuốc đặc thù cho các bệnh cụ thể, không hiểu được sự phân biệt giữa các hoạt động quen thuộc và không quen thuộc, chết không đúng thời [có nghĩa chết vì tai nạn], và chết trong lúc tiến hành giao hợp nam nữ.

2" Tâm vào lúc chết

(a) Chết với tâm thiện lành

Những ai chết với tâm thiện lành, do tự mình nhớ hoặc do người khác nhắc nhở, hướng tâm tới các điều thiện lành, chẳng hạn như niềm tin, trong khi sự phân biệt thô thiển [các loại ý thức bình thường] vẫn còn hoạt động. Trong trường hợp những người đã vun trồng những điều thiện và bất thiện không đồng đều, họ tự mình nhớ hoặc do người khác nhắc nhở điều mà họ đã quen lặp đi lặp lại trong quá khứ, và điều này trở nên cực kỳ mãnh liệt. Khi đó tâm họ sẽ trụ ở điều này và quên mọi điều khác. Nếu họ đã quen thuộc đồng đều với cả điều thiện và bất thiện, khi đó họ không thể ngừng nhớ điều mà họ nhớ đầu tiên, và không thể hướng tâm tới bất cứ điều gì khác.

Những người đã vun trồng phước đức dường như là di chuyển từ bóng tối vào ánh sáng; khi họ chết, những hình ảnh vui thích và hấp dẫn xuất hiện, giống như trong giấc chiêm bao. Họ chết thanh thản, và, vào lúc lâm chung, những cảm giác đau đớn mãnh liệt không khởi lên nơi thân họ. Đối với những ai đang làm điều phải, nỗi đau đớn cuối cùng của lúc chết chỉ là tối thiểu.

(b) Chết với tâm bất thiện

Những ai chết với tâm bất thiện, do tự mình nhớ hoặc do người khác nhắc nhở, nhớ điều bất thiện, chẳng hạn như tham luyến, trong khi sự phân biệt thô thiển vẫn còn hoạt động. Ở vào thời điểm chết, họ cảm thấy thân thể bị đau đớn dữ dội. Khi người hiện đang làm điều bất thiện chết đi, họ thấy những dấu hiệu báo trước hậu quả của điều bất thiện mà họ đã làm. Như là đang trong ác mộng, nhiều hình ảnh khó chịu xuất hiện. Họ dường như di chuyển từ ánh sáng vào trong bóng tối. [243] Khi những người đã phạm phải những nghiệp nặng bất thiện thấy những dấu hiệu khó chịu này, họ cảm thấy đau đớn trong thân thể và tóc dựng đứng lên. Họ khua lắc tay chân, bài tiết ra phân và nước tiểu và , rướn lên trời, trợn mắt, chảy nước dãi, và nhiều thứ nữa. Nếu điều bất thiện của họ chỉ vừa phải thì không phải tất cả mọi điều này đều xảy ra – một số điều xảy ra và một số điều sẽ không xảy ra. Người làm việc sai trái phải chịu đau đớn ghê gớm vào lúc chết; đau đớn như thế có ở mọi nơi chúng sinh được sinh ra, ngoại trừ nơi các chư thiên và chúng sinh dưới địa ngục.

Vào lúc lâm chung, khi sự phân biệt trở nên không rõ ràng, chúng sinh trở nên tham luyến cái ngã mà họ lâu nay đã từng quen thuộc. Sau đó, vì sự tác động của lòng tham luyến bản ngã, họ nghĩ "Ta ngưng không còn tồn tại nữa", và họ khao khát muốn có được thân. Điều này sinh ra tình trạng trung ấm. Tham luyến bản ngã cũng xảy ra nơi bậc nhập lưu và nhất lai, nhưng khi họ xem xét tham luyến này bằng trí tuệ họ bác bỏ chứ không

đồng thuận, như cách người hùng mạnh chế ngự kẻ yếu đuối. Tham luyến bản ngã không xảy ra nơi bậc bất lai.

(c) Chết với tâm trung tính về mặt đạo đức

Những ai hiện đang không vun trồng điều thiện cũng không vun trồng điều bất thiện, hoặc những người không làm cả hai điều thiện và bất thiện, sẽ không nhớ điều thiện và điều bất thiện, do tự họ hoặc do người khác thúc giục. Vào lúc chết họ không bị đau đớn mà cũng không vui thú.

Khi quý vị chết với tâm thiện lành, tâm này sẽ tồn tại cho dến khi sự phân biệt thô thiển vẫn còn, nhưng một khi sự phân biệt vi tế bắt đầu hoạt động, tâm thiện lành liền ngưng và trở thành tâm trung tính về mặt đạo đức. Ở thời điểm này, quý vị không thể phục hồi điều thiện lành mà người đã từng quen thuộc, người khác cũng không thể nhắc nhở quý vị được nữa. Điều này cũng đúng đối với các tâm bất thiện; mọi tâm vào lúc chết, sau khi sự phân biệt vi tế bắt đầu hoạt động, đều trung tính về mặt đạo đức . [244] *Vi Diệu Pháp Báu Luận*[1] của ngài Thế Thân nói rằng cả tâm thiện lành lẫn tâm bất thiện đều hiện chiếu {thấu rõ}, và do đó không tương hợp với tình trạng chấm dứt ý thức thô thiển vào lúc chết.

3"Hơi nóng tụ ở đâu

Nơi những người hiện đang vun trồng điều bất thiện, ý thức rời thân thể đi xuống từ các phần trên và các phần này sẽ lạnh trước. Khi đi xuống tới tim, ý thức rời thân thể. Ý thức của những người hiện đang vun trồng phước đức sẽ rời thân thể đi lên từ các phần bên dưới và thân thể sẽ lạnh từ các phần bên dưới. Trong cả hai trường hợp ý thức đều rời đi từ tim. Điểm trong trứng đã thụ tinh mà nơi đó ý thức trước tiên đi vào sẽ trở thành trái tim của thân thể; ý thức cuối cùng rời thân thể cũng từ chỗ nó nhập vào trước tiên.

---

[1] BA529 Cách diễn tả khác về Akbh so với AK: 3.43; P5591:182.1.3-4.

Xét như thế, đầu tiên hơi nóng của thân thể đi xuống từ phần trên và tụ lại ở tim hoặc đi lên từ phần dưới và tụ lại ở tim. Sau đó, mặc dù ngài Thế Thân và Vô Trước không nói như vậy, quý vị nên hiểu rằng trong cả hai trường hợp hơi nóng còn lại trong cơ thể gom lại vào trong tim từ phần khác của thân thể.

4" Sau khi chết quý vị vào tình trạng trung ấm như thế nào

Khi ý thức rời điểm đó, như vừa được giải thích, quý vị chết và tức thời đi vào trong tình trạng trung ấm, giống như một bên cán cân nâng lên thì cán cân bên kia hạ xuống. Về các nguyên nhân của nó, tình trạng trung ấm tùy thuộc vào (1) quyến luyến thân thể và đầy những vui thú với những hoạt động thế gian khi trước của quý vị, và (2) nghiệp – thiện hoặc bất thiện. Hơn nữa, chúng sinh của cõi trung ấm có đầy đủ các giác quan – như mắt – cũng như sắc tướng thân thể sẽ mang trong cảnh giới mà chúng sinh này sẽ sinh vào. Cho tới khi tái sinh, tầm nhìn không bị chướng ngại, giống như thiên nhãn [một loại hiểu biết siêu việt], và thân cũng không bị chướng ngại, như thể là chúng sinh này có thần thông. Trong *Vi Diệu Pháp Báu Luận*: [1]

> Nó có hình dạng mà nó sẽ mang trong "thời gian trước",
> Đó là thời gian trước khi chết trong đời kế tiếp,
> Bắt đầu với lúc sinh ra trong đời kế tiếp đó.
> Những chúng sinh khác cùng loại hoặc ai có thiên nhãn sẽ nhìn thấy chúng sinh này.
> Nó có thần thông do nghiệp lực
> Và mọi giác quan; nó không bị chướng ngại.
> Nó không thay đổi; nó ăn mùi hương.

Ngài Thế Thân có ý muốn nói rằng chúng sinh trong tình trạng trung ấm có thể được chúng sinh cùng loại nhìn thấy và những người đã dùng thiền định để đạt đến thiên nhãn hoàn hảo cũng nhìn thấy họ. [245] Ngài cũng cho rằng một khi quý vị đạt đến

[1] BA530 AK: 3.13b-14; P5590:119.2.4-5.

trạng thái trung ấm vì một kiếp tái sinh chắc chắn, quý vị sẽ không đổi sắc tướng trung ấm của bất kỳ một kiếp tái sinh nào khác. Tuy nhiên, *Vi Diệu Pháp Tập Luận* chủ trương rằng những thay đổi như vậy có xảy ra.

Về từ ngữ "thời gian trước", *Vi Diệu Pháp Báu Luận* nhắc đến bốn tình trạng: (1) từ khi chết tới lúc tái sinh là tình trạng trung ấm (2) giây phút đầu tiên lúc tái sinh là trạng thái sinh ra (3) từ giây phút thứ hai của đời sống cho tới giây phút cuối cùng khi chết là tình trạng thời gian trước; và (4) giây phút cuối cùng khi chết là tình trạng chết. Tình trạng thời gian trước là "trước" trong mối quan hệ đến trạng thái chết trong kiếp tái sinh kế tiếp của chúng sinh trong tình trạng trung ấm.

Có người lầm lẫn cho rằng chúng sinh trong tình trạng trung ấm có hình dạng thân thể của kiếp trước. Cũng có người cho rằng – vì lối giải thích của ngài Vô Trước về hình dạng thân thể của chúng sinh này trong đời sống kế tiếp – chúng sinh trong tình trạng trung ấm ở trong hình dạng thân thể của đời trước trong ba ngày rưỡi và ở trong hình dạng thân thể của đời kế tiếp sau cũng trong ba ngày rưỡi. Vì thiếu các nguồn chính xác, những khẳng định này chỉ là những điều bịa đặt mà thôi. *Du-già Hạnh Địa Luận* nói rằng chúng sinh trong tình trạng trung ấm không ham muốn thân đời trước bởi vì ý thức của nó không ở đó. Cho nên điều khẳng định là nó bị khuấy động khi nhìn thấy thân đời trước cũng là điều bịa đặt.

Với những người vun trồng điều bất thiện, tình trạng trung ấm xuất hiện giống như tấm chăn màu đen hoặc bóng đen như mực của đêm tối, trong khi với những người vun trồng phước đức nó giống như tấm vải trắng hoặc đêm có ánh sáng trăng. Quý vị thấy chúng sinh tình trạng trung ấm cùng loại như quý vị, cũng như nơi chốn mà quý vị và chúng sinh kia sẽ tái sinh. *Nhập Thai Kinh* mô tả sự khác biệt về màu sắc trong tình trạng trung ấm:[1]

---

[1]BA531 *Garbhāvakrānti-sūtbra* P760: 103.5.4-6.

> Đối với người sẽ tái sinh ở địa ngục, trạng thái trung ấm giống như khúc cây bị đốt cháy thành than; với người sẽ tái sinh làm súc sinh, nó giống như khói; với người sẽ tái sinh làm ngạ quỷ, nó giống như nước; với người sẽ tái sinh làm một vị chư thiên ở dục giới hoặc làm người, nó giống như vàng; với người sẽ tái sinh làm phạm thiên ở sắc giới, nó có màu trắng.

Quý vị phải qua một tình trạng trung ấm khi quý vị từ vô sắc giới sinh vào hai cảnh giới thấp hơn [dục và sắc giới], nhưng khi quý vị sinh vào vô sắc giới từ hai cảnh giới thấp hơn, quý vị lập tức có các uẩn của một chúng sinh vô sắc ngay khi chết mà không đi qua tình trạng trung ấm. [246] Trong các kinh văn cổ tức là nguồn tài liệu đáng tin cậy, quý vị không thấy mô tả về bất kỳ trường hợp đặc biệt nào khác mà trong đó không có tình trạng trung ấm. Do đó, về điều khẳng định rằng có một chuyển tiếp trực tiếp lên bên trên [tới một cảnh trời] hoặc xuống bên dưới [tới một địa ngục], nếu cho rằng không có tình trạng trung ấm thì đó là điều sai lầm.
Nhập Thai Kinh nói rằng chúng sinh trong tình trạng trung ấm sẽ sinh làm chư thiên di chuyển lên phía trên; những ai sẽ sinh làm người di chuyển thẳng tới phía trước; và người sẽ sinh làm kẻ làm điều sai trái di chuyển, đầu thấp xuống và mắt hướng về bên dưới. Hình như phần cuối này là để mô tả tình trạng trung ấm cho ba cảnh giới khổ não. Trong *Vi Diệu Pháp Báu Luận*:[1]

> Ba loại – người, ngạ quỷ, và súc sinh – mỗi loại đều di chuyển theo lối riêng của họ.

Về thọ mạng, nếu chúng sinh ở tình trạng trung ấm chưa tìm được các điều kiện để tái sinh, họ có thể ở trong tình trạng đó trong bất kỳ khoảng thời gian nào cho tới tối đa là bảy ngày. Một khi họ đã tìm ra, thọ mạng của họ không nhất định là bảy

---

[1]BA532 Akbh, Shastri 1972: 429; P5591: 172.5.2.

ngày. Nếu họ không tìm được điều kiện tái sinh trong bảy ngày, họ lại lấy một thân khác trong tình trạng trung ấm. Họ có thể ở trong tình trạng trung ấm từ một tới bảy tuần lễ; tuy nhiên, bởi vì chắc chắc họ sẽ tìm được điều kiện tái sinh trong bảy tuần, họ sẽ không ở lâu hơn thời gian này. Bởi vì các kinh văn tức là nguồn tài liệu đáng tin cậy không mô tả thọ mạng dài hơn như thế này, điều khẳng định rằng chúng sinh trong tình trạng trung ấm có thể ở lâu hơn là điều không đúng.
Chúng sinh trong tình trạng trung ấm sẽ sinh làm chư thiên chẳng hạn có thể chết sau bảy ngày và một lần nữa vào tình trạng trung ấm của một vị thiên hoặc trong trường hợp khác vào tình trạng trung ấm của người hoặc một hình dạng nào khác. Điều này có thể xảy ra được bởi vì một thay đổi trong nghiệp của họ có thể chuyển hóa hạt giống sinh ra tình trạng trung ấm. Điều này cũng đúng đối với các chúng sinh khác trong tình trạng trung ấm.

5” Rồi quý vị sẽ tái sinh như thế nào
Nếu chúng sinh trong tình trạng trung ấm sẽ sinh trong dạ con, họ quan sát thấy chúng sinh cùng loại như họ ở chỗ sẽ sinh trong tương lai. Họ sẽ muốn nhìn ngắm các chúng sinh này, chơi với họ, v.v. và khao khát đến được chỗ này. Họ nhận lầm tinh cha huyết mẹ như cha mẹ mình ăn nằm với nhau – cha mẹ của họ thật ra không ăn nằm với nhau vào lúc đó, nhưng, giống như trong ảo tưởng, họ nhìn thấy cha mẹ ăn nằm với nhau – và trở nên quyến luyến. Nếu sinh làm phái nữ, họ sẽ quay mặt đi không muốn người đàn bà và ham muốn người đàn ông, muốn ăn nằm với ông ta. Nếu sinh làm phái nam, họ sẽ quay mặt đi không muốn người đàn ông và ham muốn người đàn bà, muốn ăn nằm với bà ấy. [247] Bằng cách này, như *Du-già Hạnh Địa Luận* giải thích, họ không nhìn thấy cha mẹ thật sự của mình – họ nhìn thấy cha mẹ ăn nằm với nhau qua việc nhận lầm tinh khí và máu. Đã nảy sinh ham muốn như vậy, chúng sinh trong tình trạng trung ấm tiến càng ngày càng gần hơn tới người đàn ông và đàn bà, cuối cùng tới một điểm họ không còn nhìn thấy bất kỳ phần

nào nơi thân thể người đàn ông và đàn bà ngoại trừ bộ phận sinh dục của họ. Tức giận trước cảnh tượng này, họ chết và tái sinh.
Hơn nữa, người mẹ và cha phát sinh ham muốn và ham muốn này trở nên mãnh liệt trong một khoảng thời gian, vào lúc cuối của thời gian này tinh khí giống như chất thạch được phóng ra. Rồi những giọt tinh khí và huyết bao giờ cũng xuất ra từ hai người, trộn lẫn vào với nhau trong bộ máy sinh sản của người mẹ, rồi đông lại giống như một lớp da trên mặt sữa nấu sôi và đã được để cho nguội.
Ở thời điểm này là chấm dứt tình trạng trung ấm của một chúng sinh sẽ tái sinh, và thức nền tảng của chúng sinh này đi vào trong khối đông đặc. Sức mạnh của thức này tạo ra một kết hợp đã phát triển của máu và tinh trùng thuận lợi cho việc sinh ra các giác quan, cũng như một hỗn hợp máu và tinh trùng đã đông lại khi trước và những dấu vết vi tế của tứ đại để sinh ra năm giác quan. Những dấu vết này là một cái gì khác với máu và tinh trùng đã đông đặc trước đây. Cái gì đó khởi lên; nó có giác quan và khác với cái trước đó. Sau khi ý thức đã nhập vào, ở thời điểm này nó được gọi là "tái sinh". Những ai không chấp nhận sự hiện hữu của một thức nền tảng sẽ khẳng định rằng ý thức tái sinh.
Nếu chúng sinh trong tình trạng trung ấm có ít phước đức, họ sẽ sinh vào tầng cấp thấp. Khi họ chết và nhập thai, họ nghe thấy tiếng la hét lớn và thấy mình đi vào đầm lầy, rừng rậm, hoặc một chỗ nào như vậy. Nếu họ đang vun trồng phước đức, họ sẽ sinh vào trong tầng cấp ưu tú. Họ nghe thấy những âm thanh khoan hòa và vui thích, và thấy mình đi vào ngôi nhà to lớn tráng lệ, lâu đài, hoặc những chỗ tương tự. Chúng sinh này sẽ ở trong bào thai trong 38 tuần lễ và ở đó phát triển tất cả các chi và các phần ngoại biên thân thể. Bốn ngày sau đó, thai nhi được sinh ra. Theo *Nhập Thai Kinh*:[1]

[1]BA533 *Garbhāvakrānti-sūtra*, P760: 107.3.1-5. Dường như Tsongkhapa dùng một bản dịch khác cho đoạn này.

> Thai nhi phát triển đầy đủ sau chín tháng hoặc hơn chín tháng; khi được tám tháng nó hầu như đã phát triển đầy đủ. [248] Khi được sáu hoặc bảy tháng nó chưa phát triển đầy đủ, bởi vì các chi chưa được hoàn toàn.

Hãy nghiên cứu *Nhập Thai Kinh* để biết thêm chi tiết về các giai đoạn phát triển này.

Nếu chúng sinh trong tình trạng trung ấm không ham muốn đi tới nơi tái sinh, họ sẽ không di chuyển tới đó, và bởi vì không di chuyển tới đó, họ sẽ không tái sinh ở đó. Lấy thí dụ trường hợp người đã phạm nghiệp và tích lũy nghiệp phải tái sinh ở địa ngục, giống như những người không thọ giới cấm những hành động như giết trừu hoặc gà vịt hoặc đưa ra chợ bán heo. Trong tình trạng trung ấm những người này thấy, như thể trong chiêm bao, trừu và những con vật như thế ở chỗ tái sinh trong tương lai của họ, và chạy vội tới đó, bị thúc đẩy vì lòng vui thích những thói quen khi xưa. Rồi tức giận khởi lên khi thấy những hình dạng đã lôi kéo họ tới chỗ tái sinh, đúng vào lúc này tình trạng trung ấm chấm dứt và họ tái sinh. Ngạ quỷ với bướu cổ, và các chúng sinh khác tương tự như chúng sinh ở địa ngục, cũng tái sinh trong cách giống như vậy.

Nếu chúng sinh trong tình trạng trung ấm sẽ tái sinh làm súc sinh, ngạ quỷ, chư thiên ở dục giới, hoặc chư thiên ở sắc giới, họ sẽ quan sát thấy những chúng sinh vui tươi giống như họ ở chỗ tái sinh. Rồi họ khởi ý nghĩ ưa thích và ham muốn chỗ đó, họ di chuyển tới nơi và tức giận khi nhìn thấy chỗ tái sinh, vào lúc đó tình trạng trung ấm chấm dứt và họ tái sinh.

Vi Diệu Pháp Báu Luận nói:[1]

> Các ngươi ham muốn mùi thơm, nơi chốn, hoặc những thứ khác.

---

[1] BA534 AK: 315c; P5590:119.2.5.

Trong phần luận giải về điểm này ngài Thế Thân giải thích[1] rằng nếu chúng sinh trong tình trạng trung ấm sẽ tái sinh từ hơi nóng và độ ẩm, họ khao khát mùi thơm, trong khi với các tái sinh hóa sinh, họ khao khát một nơi chốn và sau đó sẽ tái sinh ở nơi chốn đó. Luận này cũng giải thích thêm rằng nếu chúng sinh sẽ sinh trong địa ngục nóng, họ khao khát hơi ấm, còn nếu họ sẽ tái sinh trong địa ngục lạnh, họ ước ao được hơi mát. Noãn sinh được giải thích tương tự như thai sinh. Tôi đã dựa theo *Du-già Hạnh Địa Luận* để giải thích người ta chết và tái sinh như thế nào trong các trường hợp không có ngoại lệ.[2]

---

[1]BA535 Akbh, Shastri 1972: 429; P5591:172.2.4.5-6.

[2]BA536 Tựa dùng cho *Yogā-caryā-bhūmi* một lần nữa lại là Sa'i dngos gzhi.

Chương 21: Mười Hai Yếu Tố Duyên Khởi[1]

b’ Suy ngẫm từ quan điểm mười hai duyên khởi
1’ Sự phân chia thành mười hai yếu tố
2’ Sự phân loại giản lược các yếu tố
3’ Số đời cần trải qua để hoàn tất tất cả mười hai yếu tố
4’ Tầm quan trọng của mười hai yếu tố được tóm lược như thế nào

——ॐ——

b’ Suy ngẫm từ quan điểm mười hai duyên khởi
Phần thứ hai của phương pháp phát triển tâm muốn giải thoát là suy ngẫm về mười hai khía cạnh duyên khởi. Đề tài này gồm có bốn phần:

1. Sự phân chia thành mười hai yếu tố
2. Sự phân loại giản lược các yếu tố
3. Số đời cần trải qua để hoàn tất tất cả mười hai yếu tố
4. Tầm quan trọng của mười hai yếu tố được tóm lược như thế nào

1’ Sự phân chia thành mười hai yếu tố [249]

Mười hai yếu tố duyên khởi là:

(*1*) *Vô minh*
Trong *Vi Diệu Pháp Báu Luận*:[2]

Vô minh giống như thù hận và giả dối.

[1]Tên Hán-Việt là Thập Nhị Nhân Duyên.
[2]BA537 AK: 328; P5590:119.3.5.

Thù hận và giả dối không phải là để chỉ việc không có tình bạn và sự thật, cũng không phải là để chỉ cái khác với hai điều này, nhưng để chỉ các loại hiện tượng trực tiếp đối lập và không tương hợp với tình bạn và sự thật. Cũng vậy, vô minh không phải để chỉ sự nhận thức mà nhận thức này là cách đối trị của vô minh cũng không phải để chỉ cái khác với điều này, nhưng để chỉ các loại hiện tượng trực tiếp đối lập và không tương hợp với nhận thức.

Về điểm này, học giả vĩ đại Pháp Xứng khẳng định rằng "Ở đây, cách đối trị – tức nhận thức – là sự nhận thức điều chân thật, ý nghĩa của nhân vô ngã {chúng sinh không có bản ngã}. Cho nên, cái đối lập của nó là quan điểm thật chất hóa về các uẩn[1] đang suy hoại {hoại uẩn}, ý niệm về một cái ngã nơi con người". Song hành với lối diễn giải này, lối diễn giải coi vô minh như là sự hiểu lầm về ý nghĩa của thực tại, có một quan điểm thứ hai do học giả Vô Trước và người em trai của ngài là Thế Thân chủ trương, hai học giả này khẳng định rằng vô minh chỉ là việc hiểu lệch lạc về ý nghĩa của thực tại. Tóm lại, hai vị này nói rằng vô minh là tâm không biết đối tượng của nó, và cũng không biết rằng đó là một ý niệm sai lầm. Tuy nhiên, một bên là ngài Pháp Xứng và một bên là ngài Vô Trước và Thế Thân đều giống nhau ở việc khẳng định rằng trí tuệ hiểu biết vô ngã là cách đối trị chính của vô minh.

Vi Diệu Pháp Tập Luận của ngài Vô Trước đưa ra hai loại mơ hồ {hiểu biết lệch lạc}: mơ hồ về nghiệp và nghiệp quả, và mơ

---

[1] Thật chất hóa (eng. reify) tức là tiến trình cửa tư tưởng biến một khái niệm hay một sự định danh trừu tượng thành cụ thể rõ ràng có thêm ít nhiều các đặc tính thật sự như sắc tướng, cảm thụ, có tư tưởng, có hành vi …. Nói rằng có sự thật chất hóa về các uẩn chính là quan điểm cho rằng các pháp (cấu tạo từ uẩn hợp) có một thật chất bền vững rắn chắc nào đó. Trong khi thật sự điều này hoàn toàn không xảy ra cho đến từng thời điểm chóng vánh. Tất cả đều theo luật duyên khởi và phụ thuộc lẫn nhau: sinh diệt liên tục.

hồ về ý nghĩa thực tại. Qua điều mơ hồ đầu tiên quý vị tích lũy các hành vi cấu hợp {hành} để tái sinh trong các cảnh giới khổ não; qua điều mơ hồ thứ hai, quý vị tích lũy các hành vi cấu hợp để tái sinh trong các cảnh giới hạnh phúc.

(*2*) *Hành*[1]

Hành vi cấu hợp {hành} là nghiệp. Có hai loại nghiệp: nghiệp không có phước {bất thiện nghiệp}, nó thúc bách quý vị vào trong các tái sinh khổ não, và nghiệp có phước {thiện nghiệp}, nó thúc bách quý vị vào trong các tái sinh hạnh phúc. Loại sau được phân chia thêm thành hai loại: nghiệp phước đức, nó thúc bách các tái sinh hạnh phúc ở dục giới, và bất chuyển nghiệp, nó thúc bách các tái sinh hạnh phúc vào trong các cảnh giới cao hơn [của chư thiên].

(*3*) *Thức*

Trong kinh Đức Phật nói về sáu loại thức. [250] Tuy nhiên, ở đây thức chính là *thức nền tảng*, theo những người chủ trương có sự hiện hữu của một loại thức như vậy, hoặc *ý thức*, theo những người không chủ trương có thức nền tảng.

Hơn nữa, quý vị bị dính mắc và tích lũy nghiệp bất thiện qua sự vô minh của mình về sự kiện là cái khổ của đau đớn phát xuất từ khuyết-lậu hạnh. Những khuynh hướng tiềm ẩn của nghiệp thẩm thấu vào tâm thức của quý vị. Tâm thức của đời hiện tại mà trong đó điều này xảy ra là "tâm thức của giai đoạn nguyên nhân"; trong khi tâm thức đi vào chỗ tái sinh trong một cảnh giới khổ não, trong tương lai và tùy thuộc vào tâm thức giai đoạn nguyên nhân, là "tâm thức của giai đoạn kết quả".

Tương tự, do năng lực của sự hiểu biết lệch lạc của quý vị về thực tại vô ngã, quý vị nhận thức các cảnh giới hạnh phúc là hạnh phúc, không hiểu rằng thật ra nó là khổ não. Qua các nhận thức sai lầm như vậy, quý vị tích lũy nghiệp phước đức và

---

[1]Hành được dịch từ chữ "compositional activity" có nghĩa là hoạt động duyên hợp cấu thành hay còn gọi là hoạt động cấu hợp.

nghiệp không thay đổi. Tâm thức của đời sống trong đó quý vị tích lũy nghiệp như thế là "tâm thức của giai đoạn nguyên nhân"; trong khi, do tùy thuộc vào điều này, mà {tâm} nhập vào kiếp tái sinh hạnh phúc trong dục giới hoặc các cảnh giới cao hơn [của chư thiên] là "tâm thức của giai đoạn kết quả".

(*4*) *Danh sắc*

"Danh" là bốn [trong số năm] uẩn không thuộc về thể chất: thọ, tưởng, hành, và thức. Còn uẩn thứ năm, sắc, nếu quý vị tái sinh trong cõi vô sắc, quý vị không có sắc đích thật, mà chỉ có hột giống của sắc mà thôi. Cho nên, "sắc" trong từ ngữ "danh sắc" áp dụng cho bất cứ hình thể nào, chẳng hạn như trứng đã thụ tinh, điều này thì thích đáng trong mọi hoàn cảnh trừ trường hợp vô sắc giới.

(*5*) *Lục nhập*

Nếu quý vị thuộc loại thai sinh, bốn nguồn – mắt, tai, mũi, và lưỡi – thành hình do sự phát triển thêm của "danh", [tức là thức] và khối giống hình chữ nhật dài trứng đã thụ tinh mà đầu tiên thức khởi nhập vào. Tuy nhiên các nguồn thể chất và tinh thần hiện hữu từ lúc trứng thụ tinh – là thời điểm của danh và sắc.

Sẽ không có các giai đoạn như vậy nếu quý vị thuộc loại hóa sinh, bởi vì các nguồn {nhập} của quý vị thành hình đồng thời với việc quý vị tái sinh. Tuy nhiên, đối với trường hợp noãn sinh hoặc thấp sinh, giải thích cũng tương tự như trường hợp thai sinh, ngoại trừ từ ngữ "thai". Điều này được giải thích trong *Du-già Hạnh Địa Luận*.

Trường hợp này, một khi danh sắc đã thành lập, quý vị có một thân thể thật sự. [251] Khi lục nhập được thành lập, người trải nghiệm đã được tạo thành, bởi vì những bộ phận cụ thể của thân thể đã thành hình. Năm nhập {nguồn thể chất} không hiện hữu ở vô sắc giới.

(*6*) *Xúc*

Khi đối tượng của giác quan, giác quan, và thức kết hợp với nhau, quý vị phân biệt ba loại đối tượng – hấp dẫn, không hấp dẫn, và trung tính. Một đoạn trong kinh có nói "do lục nhập sinh ra"[1] chỉ đối tượng giác quan và thức.

(7) *Thọ*

Tương ứng với sự phân biệt của xúc về ba loại đối tượng là ba loại cảm giác – vui thú, đau đớn, và trung tính.

(8) *Ái*

Ái có nghĩa là khao khát không muốn bị xa lìa những cảm giác vui thú và khao khát được lìa xa những cảm giác đau đớn. Lời trong kinh nói rằng "ái do thọ sinh ra"[2] nghĩa là thọ có vô minh đi kèm sinh ra ái. Khi không có vô minh, ái không xảy ra ngay cả khi thọ hiện diện.

Trường hợp này, xúc là kinh nghiệm của đối tượng và thọ là trải nghiệm về sự tái sinh hoặc quả thành hình của nghiệp. Do đó, khi có đủ hai điều này, sự trải nghiệm cũng đầy đủ. Có ba loại ái, mỗi loại cho mỗi cảnh giới.

(9) *Thủ*

Thủ chỉ sự mong muốn/khao khát và tham luyến bốn loại đối tượng:

(1) Chấp trước {bám víu} vào cái mình muốn: chẳng hạn như khao khát và tham luyến những những điều gây thích thú cho giác quan, hạn như các hình tướng và âm thanh; những quan điểm xấu (ngoại trừ quan điểm thật chất hóa về các hoại uẩn); giới luật có liên quan tới những quan điểm xấu và hành vi xấu; và quan điểm về các hoại uẩn;

(2) Chấp trước vào các quan điểm;

(3) Chấp trước vào các giới luật và hành vi đạo đức; và

---

[1]BA538 *Śālistamba-sūtra*, {*Đạo Cang Kinh*} P876: 303.3.4.1-2.

[2]BA539 Nt., P876: 303.4.2

(4) Chấp trước vào các khẳng quyết về sự hiện hữu của một bản ngã.

(*10*) *Hữu {năng lực sinh tồn}*
Trong quá khứ, hành đã ngấm vào trong thức một khuynh hướng tiềm ẩn và khi khuynh hướng này được nuôi dưỡng bằng ái và thủ, sẽ được tăng thêm sức mạnh để mang lại một hiện hữu hậu quả.
"Hữu" là cách gọi một nguyên nhân [một khuynh hướng được kích hoạt] bằng tên của kết quả của nó [tái sinh sau này].

(*11*) *Sinh*
Sinh chỉ thức lúc vừa khởi nhập vào trong bốn loại tái sinh.

(*12*) *Lão tử*
Lão là quá trình trưởng thành và biến đổi các uẩn [thân và tâm]. Tử là rời bỏ dòng tương tục của các uẩn.

2' Sự phân loại giản lược các yếu tố [252]
Trong *Vi Diệu Pháp Tập Luận*:[1]

> Có những hạng loại nào khi ngươi giản lược các yếu tố lại? Có bốn loại: yếu tố phóng hoạt, yếu tố được phóng hoạt, yếu tố hiện thực hóa, và yếu tố được hiện thực hóa.
> Yếu tố phóng hoạt là các yếu tố nào? Vô minh, hành, và thức. Yếu tố được phóng hoạt là các yếu tố nào? Danh sắc, lục nhập, xúc, và thọ. Yếu tố hiện thực hóa là các yếu tố nào? Ái, thủ, và hữu. Yếu tố được hiện thực hóa là các yếu tố nào? Sanh, lão, và tử.

Thắc mắc: Vậy thì hai loại quan hệ nhân quả – một loại liên quan tới phóng hoạt và loại kia liên quan tới hiện thực hóa – cho thấy một sự kiện về quan hệ nhân quả trong đó một người tái

[1]BA540 *Abhidharma-samuccaya*, P5550: 246.5.7-247.1.2

sinh hay cho thấy hai sự kiện? Nếu là trường hợp đầu thì sẽ là không đúng khi cho rằng các yếu tố hiện thực hóa, ái và v.v. xảy ra sau sự thiết lập nhóm các yếu tố khởi đầu với thức ở giai đoạn kết quả và chấm dứt với thọ [các yếu tố được phóng hoạt]. Nếu là trường hợp sau, sẽ không có vô minh, hành, hoặc thức ở giai đoạn nguyên nhân [các yếu tố phóng hoạt] trong chu kỳ nhân quả sau [trình tự phóng hoạt], và không có ái, thủ, hoặc hữu [các yếu tố hiện thực hóa] trong chu kỳ nhân quả trước [trình tự hiện thực hóa].

Trả lời: Không có sai sót như vậy, bởi vì bất kỳ điều gì được phóng hoạt ra bởi các nguyên nhân phóng hoạt [vô minh, hành, và thức] phải được tạo thành bởi các nguyên nhân hiện thực hóa [ái, thủ và hữu]. Khi cái được phóng hoạt [danh sắc, lục nhập, xúc và thọ] đã được hiện thực hóa, nó chính là cái đó, cái được phóng hoạt và được định danh là có sinh ra, già đi, và chết.

Thắc mắc: Như vậy. mục đích của việc trình bày hai chu trình quan hệ nhân quả là gì?

Trả lời: Cách trình bày như vậy là nhằm chứng tỏ rằng các đặc tính của sự đau khổ đích thực là các hậu quả của sự phóng hoạt thì khác với những thứ {đặc tính của khổ} là kết quả của sự hiện thực hóa. Những yếu tố trước [thức của giai đoạn kết quả, danh sắc, lục nhập, xúc, và thọ] vẫn còn tiềm tàng vào lúc phóng hoạt. Bởi vì chúng chưa thật sự được thiết lập, chúng chỉ trở thành khổ trong tương lai. Tuy nhiên, những yếu tố sau [sanh, lão và tử] là những hoàn cảnh trong đó cái khổ đã thành, và do đó, là cái khổ trong đời này. Hơn nữa, hai chu trình nguyên nhân và kết quả được trình bày nhằm chứng minh rằng kết quả – phải tái sinh – có hai nguyên nhân: các nguyên nhân phóng hoạt và các nguyên nhân để hiện thực hóa cái đã được phóng hoạt [bởi các nguyên nhân phóng hoạt]. [253] *Du-già Hạnh Địa Luận* giải thích lý do của việc này:[1]

[1]BA541 *Yogā-caryā-bhūmi* (Sa'i dngos gzhi), P5536: 263.4.4-6,263.4.8-263.5.2.

> Cho rằng các yếu tố sinh và lão tử và nhóm các yếu tố bắt đầu với thức của giai đoạn kết quả và chấm dứt với thọ là các hiện tượng có cùng chung các tính chất, vậy tại sao chúng lại được giảng dạy là thuộc hai loại? Làm như vậy (1) nhằm chứng tỏ các tính chất khác nhau của sự vật đem lại đau khổ và (2) để chứng tỏ sự khác biệt giữa phóng hoạt và hiện thực hóa.

Và cũng giải thích:

> Trong các yếu tố, có bao nhiêu được kể là khổ thật sự và trở thành khổ trong đời này? Có hai: sinh và lão tử
> Có bao nhiêu yếu tố được kể là thật khổ và sẽ chỉ trở thành khổ trong tương lai? Những yếu tố còn tiềm tàng – nhóm các yếu tố bắt đầu với thức [giai đoạn kết quả] và chấm dứt với thọ.

Cho nên, hai yếu tố (1) ái, đó là yếu tố hiện thực hóa, và (2) thọ, làm ái phát khởi, không ở trong cùng một chuỗi duyên khởi. Thọ làm ái phát khởi là một kết quả của một chuỗi duyên khởi khác. Phóng hoạt và được phóng hoạt phải nên được hiểu qua bốn điều suy xét:

> 1) Cái gì được phóng hoạt? Bốn yếu tố rưỡi bắt đầu với thức của giai đoạn kết quả và chấm dứt với thọ đã được phóng hoạt.
> 2) Cái gì phóng hoạt? Hành, phụ thuộc vào vô minh, đã thực hiện sự phóng hoạt.
> 3) Phóng hoạt xảy ra như thế nào? Phóng hoạt xảy ra bằng các khuynh hướng tiềm ẩn của nghiệp được thấm vào trong thức của giai đoạn nguyên nhân.
> 4) "Được phóng hoạt" nghĩa là tạo ra các kết quả [thức ở giai đoạn kết quả, danh sắc, lục nhập, xúc, và thọ] thuận lợi cho sự hiện thực hóa một khi các tác nhân hiện thực hóa, chẳng hạn như ái, đang hiện hữu.

Tác nhân hiện thực hóa và điều được hiện thực hóa nên được hiểu qua ba điều suy xét sau đây:

1) Cái gì tiến hành việc hiện thực hóa? Thủ thực hiện hành động này, mà thủ lại do ái gây ra.
2) Cái gì được hiện thực hóa? Sinh và lão tử được hiện thực hóa.
3) Hiện thực hóa xảy ra như thế nào? Hiện thực hóa xảy ra bằng phương tiện của sự truyền năng lực của các khuynh hướng tiềm ẩn của nghiệp để qua tác động của hành thấm vào trong thức.

Ngài Thế Thân, trong *Duyên Khởi Phân Giải Luận* (*Pratītya-Samutpādadi-vibhaṅga-nirdeśa*),[1] đã lấy yếu tố sinh làm yếu tố được hiện thực hóa duy nhất và sau đó dạy rằng lão và tử là những khiếm khuyết của các yếu tố phóng hoạt và hiện thực hóa này. [254]
Như thế trường hợp này, hiện thực hóa phải được hiểu như sau: hành bất thiện bị thúc đẩy bởi vô minh về nghiệp và nghiệp quả đã lưu lại các khuynh hướng tiềm ẩn của nghiệp xấu trong thức. Điều này tạo điều kiện sẵn sàng để hiện thực hóa các nhóm yếu tố của một sự tái sinh khổ não bắt đầu với thức của giai đoạn kết quả và chấm dứt với thọ. Qua việc nuôi dưỡng thường xuyên bằng ái và thủ, những khuynh hướng tiềm ẩn này được tăng thêm sức mạnh, và sinh, lão, v.v… .sẽ được hiện thực hóa trong các kiếp tái sinh khổ não sau này.
Diễn giải cách khác, bị thúc đẩy bởi vô minh về ý nghĩa của vô ngã, hành phước đức {các hành vi cấu hợp phước đức} – chẳng hạn như giữ giới luật trong cõi dục – hoặc bất chuyển hành – chẳng hạn như tu tập thiền định trong các cảnh giới cao hơn [của chư thiên] – lưu lại các khuynh hướng tiềm ẩn của nghiệp tốt

---

[1]BA542 rTen 'brel mdo 'grel trong P ở đây là *Pratītya-samutpādadi-vibhaṅga-nirdeśa*, P5496.

trong thức. Điều này tạo điều kiện sẵn sàng để hiện thực hóa các nhóm yếu tố bắt đầu với thức của giai đoạn kết quả và chấm dứt với thọ để hướng đến, lần lượt là một sự tái sinh hạnh phúc ở cõi dục hoặc một sự tái sinh làm trời ở những cảnh giới cao hơn. Qua việc nuôi dưỡng thường xuyên bằng ái và thủ, những khuynh hướng tiềm ẩn này được tăng thêm sức mạnh, và sau đó sinh, v.v… sẽ được hiện thực hóa trong các kiếp tái sinh hạnh phúc đó.

Hơn nữa, mười hai yếu tố được phân loại thành ba con đường – con đường phiền não, nghiệp, và đau khổ. Như bậc trí tuệ Long Thọ nói:[1]

> Yếu tố thứ nhất, thứ tám, và thứ chín là phiền não.
> Yếu tố thứ hai và thứ mười là nghiệp.
> Bảy yếu tố còn lại là đau khổ.

Đạo Cang Kinh (*Śāli-stamba-sūtra*) đề cập bốn nguyên nhân xếp loại mười hai yếu tố duyên khởi.[2]. Kinh này giải thích rằng khi hột giống của tâm thức được vô minh gieo vào trong ruộng nghiệp và sau đó được tưới bằng nước ái, chúng sinh khởi ra mầm danh sắc trong dạ con của người mẹ.

3' Số đời cần có để hoàn tất tất cả mười hai yếu tố

Mặc dù có thể phải mất vô số đại kiếp để đi qua các yếu tố phóng hoạt và các yếu tố được phóng hoạt, nhưng các yếu tố được phóng hoạt cũng có thể được hiện thực hóa ngay trong đời kế tiếp mà không có đời nào xen kẽ. Bởi vì các yếu tố hiện thực hóa [ái, thủ, và hữu] và các yếu tố được hiện thực hóa [sanh và lão tử] xảy ra mà không có đời nào xen kẽ, nên có thể hoàn thành tất cả mười hai yếu tố trong thời gian ngắn nhất là hai đời.

---

[1]BA543 *Pratītya-samutpāda-hṛdaya-kārikā* (*Duyên Khởi Tâm Luận*): 2; P5467:270.5.1. Trích dẫn kế đến là kệ liền theo sau các câu này: 3; P5467:270.5.2.

[2]BA544 *Ārya-śālistamba-nāma-mahāyāna-sūtra,* {*Đạo Cang Đại Thừa Kinh* – Kinh về gieo giống lúa} P876; xem Vaidya 1964:104.

[255] Thí dụ, trong một đời chẳng hạn như đời này, trước tiên quý vị có thể tích lũy nghiệp để đem lại kết quả tái sinh làm một vị thiên cũng như các trải nghiệm sau đó về đời sống và nguồn tài lực của một phạm thiên. Khi điều này xảy ra, hai yếu tố rưỡi – vô minh, hành, và thức của giai đoạn nguyên nhân – cũng như ái, thủ, và hữu (cho tới thời điểm chết) được hoàn tất trong đời này. Trong đời sau đó, bốn yếu tố rưỡi được phóng hoạt [thức của giai đoạn kết quả, danh sắc, lục nhập, xúc, và thọ] và hai yếu tố được hiện thực hóa [sinh và lão tử] sẽ được hoàn tất.

Ngay cả trong trường hợp lâu nhất, sự hoàn thành tất cả mười hai yếu tố sẽ không bị trì hoãn quá ba đời, bởi vì các tác nhân hiện thực hóa [ái, thủ, và hữu], và hai yếu tố được hiện thực hóa [sanh và lão tử], và ba yếu tố phóng hoạt [vô minh, hành, và thức] đều đòi hỏi phải có những đời riêng cho chúng, trong khi các yếu tố được phóng hoạt [danh sắc, lục nhập, xúc, và thọ] được bao gồm trong đời của các yếu tố được hiện thực hóa. Hơn nữa, mặc dù có thể nhiều đời xen vào giữa các tác nhân phóng hoạt và các tác nhân hiện thực hóa, đây không phải là những đời của các chu kỳ duyên khởi cụ thể của chúng, mà là những đời của các chu kỳ duyên khởi khác. Trong số các tính toán về hai hoặc ba đời này, thì đời của trạng thái trung ấm không được kể riêng.

Do đó, ngay cả trong đời mà những yếu tố kết quả đã được hiện thực hóa, không có cái ngã là người tích lũy nghiệp hoặc thể nghiệm nghiệp quả. Đúng hơn, như đã giải thích trước đây, có các yếu tố kết quả mà bản thân chúng chỉ là các hiện tượng, sinh khởi từ các yếu tố nguyên nhân mà bản thân chúng cũng chỉ là các hiện tượng. Do không hiểu quá trình luân hồi này và lẫn lộn về nó, quý vị cho là có một cái ngã. Vì ước muốn cái "ngã" của mình được hạnh phúc, quý vị tạo tác điều thiện và bất thiện về thân, khẩu và ý cho mục đích ấy, và như thế quý vị lại cung cấp nhiên liệu cho quá trình luân hồi. Cho nên, hai yếu tố nghiệp [hành và hữu] phát sinh từ ba yếu tố phiền não [vô minh, ái và thủ], và từ đó, bảy yếu tố khổ đau [thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, sanh và lão tử] phát khởi. Phiền não lại phát sinh từ bảy sự

khổ đau, và – giống như trước – quý vị trôi lăn trong luân hồi. Vì thế, bánh xe luân hồi quay không gián đoạn. Trong *Duyên Khởi Tâm Luận*, đạo sư Long Thọ nói:

> Từ ba yếu tố khởi sinh hai;
> Từ hai yếu tố khởi sinh bảy, và lại từ bảy yếu tố
> Phát sinh ba. Bánh xe luân hồi
> Tự nó quay liền liền.

Khi quý vị suy ngẫm về việc mình lang thang như vậy trong dòng luân hồi, thì mười hai yếu tố duyên khởi là phương pháp hay nhất để phát khởi lòng chán ngán luân hồi. Hãy quán chiếu về nghiệp phóng hoạt của quý vị, những nghiệp thiện và bất thiện mà quý vị đã tích lũy qua vô số kiếp lượng, chưa phát sinh quả cũng chưa bị diệt trừ bằng các biện pháp đối trị. [256] Khi ái và thủ trong đời sống hiện tại nuôi dưỡng chúng, quý vị trôi lăn qua các cảnh giới hạnh phúc hoặc khổ đau dưới sự kiểm soát của chúng. Các vị A-la-hán có vô lượng nghiệp phóng hoạt đã tích lũy khi còn là phàm phu, nhưng đã thoát khỏi luân hồi bởi vì họ không còn phiền não. Một khi đạt được sự xác tín về điều này, quý vị sẽ coi phiền não là kẻ thù và sẽ nỗ lực diệt trừ chúng.

Về điểm này, vị thiện tri thức vĩ đại Pu-chung-wa đã tu tâm hoàn toàn dựa trên mười hai yếu tố duyên khởi và khiến giai trình đạo chỉ đơn thuần là việc suy ngẫm về sự tiến triển và chấm dứt các yếu tố này. Ngài giải thích rằng quán chiếu về sự tiến triển và chấm dứt mười hai yếu tố của các cảnh giới khổ đau là giáo pháp dành cho những người có khả năng nhỏ và sau đó, suy ngẫm về việc tiến triển và chấm dứt mười hai yếu tố của hai cảnh giới hạnh phúc là giáo pháp dành cho người có khả năng trung bình. Giáo pháp dành cho những người có khả năng cao là thẩm định tình trạng của chính họ theo hai cách hành trì này [của người có khả năng nhỏ và trung bình]. Rồi họ phát triển lòng yêu thương và từ bi đối với chúng sinh, những người đã từng là mẹ của họ và vì mười hai yếu tố mà đang lang thang trong luân

hồi, tu tập trong ước nguyện vì các chúng sinh này mà thành Phật, và học hỏi đường đạo cho đến cùng.

4' Tóm lược tầm quan trọng của các yếu tố duyên khởi

Như được giải thích ở trên, quý vị cần hiểu rõ luân hồi – các uẩn của khổ đau –được hình thành như thế nào qua sức mạnh về nguồn gốc của nó – nghiệp và phiền não – và, đặc biệt là bánh xe luân hồi xoay vần như thế nào trong khuôn khổ mười hai yếu tố. Hiểu được và trở nên thành thạo với điều này sẽ phá hủy bóng tối không thể chịu đựng nổi của hoang man {vô minh} – nguồn gốc của mọi vấn đề. Nó loại trừ mọi quan điểm sai lầm cho rằng các hành bên ngoài và bên trong phát sinh không có nguyên do hoặc từ những nguyên do không tương hợp. Nó làm tăng trưởng sự dồi dào trân quý cho kho tàng các giáo pháp của đấng Điều Ngự, và đó là điều thúc đẩy quý vị tiến đến con đường giải thoát qua sự hiểu biết chính xác về các tính chất của luân hồi và qua sự chán chường tột độ về chúng. [257] Đó là phương tiện tốt nhất để kích hoạt các khuynh hướng tiềm ẩn mà nhờ đó quý vị đạt được trạng thái siêu phàm của bậc thánh.
Cho nên, *Đồng Tử Vấn Mật Điển* nói:[1]

> Đạo pháp duyên khởi diệt trừ vô minh.

Đạo Cang Kinh nêu lên rằng khi hiểu rõ duyên khởi, quý vị chấm dứt mọi quan điểm xấu coi đối tượng là khởi đầu, kết cuộc, hoặc hiện tại. Đạo sư Long Thọ nói:[2]

> Lý duyên khởi này là vật trân bảo
> Thậm thâm trong kho ngôn từ của đấng Điều Ngự.

Cơ Sở Giới Luật[1] nêu lên rằng bộ đôi Xá-lợi-phất (skt. Śāriputra) và Mục-kiền-liên {skt. Maudgalyāyana} có thói quen

---

[1]BA545 *Subāhu-paripṛcchā-tantra*, P428: 35.3.5.
[2]BA546 *Suhṛl-lekha*: 112a; P5682: 237.5.7.

du hành nơi năm loại chúng sinh. Sau khi đã tới đó, hai vị quay về Nam Thiêm Bộ Châu và kể lại những khổ đau của các chúng sinh này với tứ chúng đệ tử của Đức Phật.

Trong các đệ tử của Phật có một số người sống chung với hoặc sống gần những người coi thường giới hạnh thanh tịnh. Những đệ tử đưa những người này tới trước bộ đôi xuất chúng và hai vị chỉ dẫn cho họ qua các câu chuyện về những khổ đau của các cõi khác. Kết quả của việc giảng dạy này là họ trở nên hoan hỷ với giới hạnh thanh tịnh và sự hiểu biết của họ cũng được nâng cao hơn.

Bậc Đạo sư thấy vậy liền hỏi ngài A-nan {skt. Ānanda} và ngài A-nan trình lên Đức Phật các nguyên do, nghe xong Đức Phật nói rằng: "Bởi vì không phải lúc nào cũng sẽ có những bậc thầy như bộ đôi xuất chúng này, hãy đặt ở cổng nhà một bức vẽ bánh xe luân hồi có năm phần, vòng quanh đường tròn của bánh xe này là mười hai duyên khởi theo cả hai chiều thuận và nghịch". Bánh xe luân hồi liền được vẽ như vậy.

Vào dịp khác, một bức họa của Đức Phật sắp được gửi tới Vua Udrāyaṇa. Trước khi gửi đi, mười hai duyên khởi theo chiều thuận và nghịch được viết thành thi kệ ở phần dưới bức tranh. Đức vua học thuộc lòng bài kệ này và rồi vào lúc hừng đông ngồi gác chéo chân, giữ thân mình ngay thẳng, và hướng sự tập trung vào thiện hạnh. Bằng cách tập trung vào hai quá trình duyên khởi, nhà vua đạt được trạng thái siêu phàm của một bậc thánh.

---

[1]BA547 Tiếng Tây Tạng là 'Dul ba lung giống như trên ở chú thích 496.

Chương 22: Thái Độ của Một Người Có Khả Năng Trung Bình

b) Mức độ quyết tâm muốn được giải thoát
c) Phá tan những ý niệm sai lầm

——ॐ——

b) Mức độ quyết tâm muốn được giải thoát
Quý vị phải hiểu chi tiết những tính chất của luân hồi, về cả phương diện khổ đau và nguồn gốc của khổ đau lẫn phương diện mười hai yếu tố duyên sinh. [258] Một khi hiểu những tính chất này, quý vị sẽ phát khởi ước muốn từ bỏ và dập tắt khổ đau và các nguồn gốc của nó. Vào lúc này, mặc dù quý vị có thể mang một quyết tâm đơn giản muốn được giải thoát, quý vị không nên đơn thuần thỏa mãn với với điều này. Vì thế *Lục Thập Tụng Như Lý Luận Thích* (*Yukti-sasṭīkā-vṛtti*) của ngài Nguyệt Xứng nói:

> Một khi chúng ta chắc chắn rằng sống trong ba tầng luân hồi[1] – ngọn lửa cháy rực của vô thường – cũng giống như bước vào trong nhà lửa, chúng ta muốn trốn khỏi cảnh đó.

Và, như đã dẫn trước đây:[2]

> Cũng như khi có cơ hội
> Để tù nhân trốn khỏi nhà tù …

Phát triển một thái độ đối với luân hồi như những người chán ghét bị giam hãm trong nhà lửa hoặc trong tù ngục, và muốn trốn đi. Rồi dần dần làm tăng thêm cảm giác chán ghét và muốn trốn thoát này.

---

[1] Tức dục giới, sắc giới, và vô sắc giới.
[2] BA548 LRCM:95.3.

Sha-ra-wa đã mô tả quyết tâm giải thoát ở mức thô thiển giống như khi quý vị đổ bột vào bia loại phẩm chất kém; bột chỉ tạo thành một lớp mỏng trôi nổi trên mặt chất lỏng bia[1]. Nếu quý vị chỉ có khả năng nhìn thấy đặc tính khó ưa của những nguồn gốc đích thực – những nguyên nhân của luân hồi – ở mức thô thiển như thế này, thì sự tìm cầu giải thoát của quý vị, sự chấm dứt khổ đau và nguồn gốc của nó, cũng sẽ giống y hệt. Tương tự, ước muốn đạt đạo giải thoát của quý vị cũng chỉ là những lời nói suông mà thôi. Như thế quý vị sẽ chẳng thể phát triển được lòng từ không thể kham nhẫn được khi nhìn thấy những khổ đau của chúng sinh trong luân hồi hay cũng không thể phát triển được tâm chân thật muốn đạt giác ngộ vô thượng giúp truyền dẫn sức mạnh cho quý vị. Do đó, sự hiểu biết của quý vị về Đại Thừa cũng chỉ là những tri kiến. Cho nên quý vị phải thực hành những giáo pháp dành cho người có khả năng trung bình và xem đó là những huấn thị cốt yếu.

c) Phá tan những ý niệm sai lầm

Vấn: Mặc dù trong Tiểu Thừa việc tu tập tâm chán ngán luân hồi là điều thích đáng, việc làm này lại không thích đáng cho bậc Bồ-tát, bởi vì nếu Bồ-tát tu tập tâm cực kỳ ghê tởm và chán ngán luân hồi, họ cũng sẽ giống như hàng Thanh Văn và rơi vào cực đoan an bình tĩnh lặng, sau khi đã bất mãn với việc dấn thân vào trong luân hồi. [259] Như *Như-lai Bất Khả Tư Nghì Mật Thuyết Kinh* nêu lên:[2]

---

[1]Theo cách giải thích của ngài Lhundub Sopa, đây là một hình ảnh đặc thù Tây Tạng mô tả hình ảnh ý tưởng nông cạn về sự từ bỏ thế tục. Hầu hết người Tạng thông thường không uống nước lã mà hay dùng một loại bia gọi là chang. Ngoài ra, mọi người Tạng đều dùng trà. Loại bột, mang tên tsampa, mà họ bỏ vào bia là để có thêm một lượng dinh dưỡng. Tsampa đã ừng là thức ăn Tạng. *Steps on the Path to Enlightenment*. Vol2. P.362. Chapter 10. Lhundub Sopa. Wisdom. 2005.

[2]BA549 *Tathāgatacintya-guhya-nirdeśa-sūtra*, P760: 87.4.1-2,87.4.8,87.5.2-3.

> Bậc Bồ-tát, nghĩ tới việc trưởng thành cho chúng sinh, coi luân hồi là lợi ích. Theo đó, các vị không coi đại niết-bàn (giải thoát) như là lợi ích cho sự trưởng thành của chúng sinh.

Và hơn nữa:

> Nếu bậc Bồ-tát sợ dấn thân vào luân hồi, họ sẽ bị rơi vào chỗ thiếu thốn cơ cực.

Ngoài ra:

> Bạch Thế Tôn, trong khi hàng Thanh Văn sợ dấn thân vào luân hồi, bậc Bồ-tát tình nguyện tái sinh vô lượng kiếp trong luân hồi.

Trả lời: Đây là một lầm lẫn lớn, hiểu sai ý nghĩa của kinh điển. Bởi vì đoạn kinh nói: "Như thế, chư Bồ-tát không nên chán ngán luân hồi", không dạy Bồ-tát không được ghê tởm cái khổ của sinh, lão, bệnh, tử, v.v… – kết quả của việc lang thang trong luân hồi dưới sự khống chế của nghiệp và phiền não. Đúng hơn, kinh này dạy cho quý vị hạnh hỷ nhẫn. Để tu tập các hành vi vị tha của Bồ-tát cho tới khi dòng luân hồi chấm dứt, Bồ-tát phải mặc áo giáp [dũng cảm]. Một khi làm việc này, ngay cả mọi đau khổ của mọi chúng sinh được gom lại và Bồ-tát phải thường xuyên chịu những khổ đó cả về tinh thần lẫn thể chất, Bồ-tát vẫn vui vẻ kham nhẫn, hoan hỷ với những việc làm phi thường để giúp người khác, không bị khổ não làm cho chán ngán hoặc sợ hãi. Vì thế mà Đức Phật nói Bồ-tát không được chán ngán luân hồi. Bậc thầy Nguyệt Xứng nói:

> Bồ-tát từng giây từng phút đón nhận những đau khổ của mọi chúng sinh cho tới khi dòng luân hồi chấm dứt mà không sợ thân hoặc tâm mình bị tổn hại. Bồ-tát đồng thời nhận những

đau khổ của mọi chúng sinh cho tới khi dòng luân hồi chấm dứt và hoan hỷ trong việc làm này. Mỗi giây phút vui vẻ kham nhẫn như vậy là nguyên nhân mà kết quả sinh ra vô lượng các tập hợp của cải, mang lại toàn trí cho tất cả chúng sinh. Một khi hiểu điều này, Bồ-tát có thể tái sinh hàng trăm lần và làm như vậy là điều chính đáng.

Để nhấn mạnh điểm này, ngài Nguyệt Xứng trích dẫn những đoạn kinh đã được đề cập ở trên rút ra từ *Như-lai Bất Khả Tư Nghì Mật Thuyết Kinh*. [260]

Cũng kinh này nêu lên rằng luân hồi nên được coi là lợi ích bởi vì Bồ-tát đạt được hạnh phúc tỉ lệ với nỗ lực bỏ ra khi họ cố gắng làm việc vì sự an lạc của chúng sinh. Do đó Đức Phật nói rằng không chán ngán luân hồi có nghĩa là không chán ngán việc thành tựu những điều tốt lành cho các chúng sinh trong luân hồi cũng như hoan hỷ trong hành động này.

Khi quý vị lang thang trong luân hồi do năng lực của nghiệp và phiền não, quý vị bị nhiều khổ đau dày vò. Nếu quý vị không thể hoàn tất được những mục tiêu của chính mình, thì còn cần chi phải nói tới việc quý vị không thể thành tựu những mục tiêu giúp người khác? Bởi vì lang thang như vậy là cánh cửa mở ra mọi phiền toái, Bồ-tát càng cần phải chán ngán luân hồi hơn các hành giả Tiểu Thừa và phải chấm dứt sự lang thang gây ra bởi nghiệp và phiền não. Tuy nhiên, Bồ-tát phải vui thích được tái sinh trong luân hồi qua nguyện lực và lòng từ của mình. Hai cách tái sinh này không giống nhau.

Không phân biệt được điều này dẫn tới những thắc mắc giống như trên đây. *Bồ-tát Địa* nói rằng nếu những người chủ xướng một quan điểm như vậy có thọ Bồ-tát giới thì họ đã phạm phải một hành động sai trái nhuộm đầy những phiền não. Tuy nhiên, sợ quá nhiều lời nên tôi đã không trích dẫn toàn thể đoạn kinh.

Vì vậy thật là kỳ diệu khi Bồ-tát nhìn những khiếm khuyết của luân hồi và hoàn toàn kinh tởm nhưng vẫn không từ bỏ thệ nguyện của mình bởi vì động lực của chư vị là lòng đại bi. Nếu

những ai coi những điều kỳ thú của luân hồi giống như tòa lâu đài ở cõi trời – mà không giảm thiểu được lòng ham muốn của mình một chút nào – tự cho là đang phục vụ người khác, thì làm sao cái ý không muốn từ bỏ luân hồi của họ có thể làm vui lòng bậc trí giả được? Như *Trung Đạo Tâm Yếu Luận* của ngài Thanh Biện nói:[1]

> Bởi vì Bồ-tát thấy những khiếm khuyết của luân hồi, chư vị không ở lại đây. Bởi vì chư vị chăm lo cho người khác, chư vị không ở niết-bàn. Để hoàn thành nhu cầu của người khác, chư vị quyết tâm ở lại trong luân hồi.

Một khi quý vị thấy những đau khổ vô biên của tất cả chúng sinh – chẳng hạn như một trăm mười đau khổ được giải thích trong *Bồ-tát Địa* – quý vị biến điều này trở thành nguyên nhân phát khởi lòng đại bi. Vào lúc này, khi quý vị nuôi dưỡng một tấm lòng mãnh liệt và bền vững không thể chịu đựng được việc thấy cảnh khổ của người khác, thì việc không chán ngán luân hồi dù chỉ một chút sẽ là điều mâu thuẫn rồi. [261]

Chủ đề trong *Tứ Bách Kệ Tụng* của ngài Thánh Thiên là các giai đoạn đường đạo trong đó Bồ-tát phát triển lòng chán ghét cùng cực luân hồi và rồi, xem các chúng sinh như bà con thân thuộc của mình, vì họ mà đi vào biển luân hồi. Trong chú giải về tác phẩm đó, bậc thầy vĩ đại Nguyệt Xứng minh định điều này:[2].

> Nhờ lời giải thích của Đức Phật về các khiếm khuyết của luân hồi, các đệ tử biết sợ và mong muốn được giải thoát khỏi nó. Đức Thế Tôn đã nói điều sau đây để các đệ tử phát triển được mối liên hệ mãnh mẽ với Đại Thừa: "Này các thầy tì kheo, trong số tất cả những người đã trôi lăn trong

---

[1]BA550 *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, P5255: 3.3.2-3.

[2]BA551 *Bodhisattva-yogā-caryā-Catuḥ-śataka-ṭīkā*, {*Bồ-tát Du-già Hạnh Tứ Bách Luận Thích* – tức là luận 400 kệ về Bồ-tát hành thiền} P5266:194.4.7-194.5.1.

luân hồi suốt một thời gian dài, không có chúng sinh nào trong số tất cả các loại chúng sinh đã không từng như là cha, mẹ, con trai, con gái, họ hàng, hoặc có quan hệ họ hàng với cha kế hoặc mẹ kế của các ông".

Và hơn nữa:

Do hiểu lời dạy của Đức Thế Tôn, Bồ-tát có thể lao vào biển luân hồi. Chư vị làm điều này để mọi chúng sinh, những người đã từng là thân quyến của chư vị – như cha và mẹ – suốt từ vô thủy và những người đang bị mất hết, không ai bảo vệ để họ có thể được con thuyền Đại thừa giải thoát.

Chân Ngôn thừa vô thượng {Mật thừa vô thượng} cũng đòi hỏi phương pháp này. Bởi vì như ngài Thánh Thiên nói trong *Hạnh Hiệp Đăng Luận* của ngài:[1]

Qua những giai đoạn này, các ngươi nên dấn thân vào các hoạt động mà không có các diễn tưởng[2]. Các giai đoạn để làm việc này là như sau: vào lúc ban sơ, các ngươi cần nhớ đến những đau khổ từ vô thủy của luân hồi, và rồi ước mong phúc lạc của niết-bàn. Cho nên các ngươi cần hoàn toàn từ bỏ mọi dao động, và thậm chí cần nuôi dưỡng ý nghĩ rằng những người trị vì các vương quốc cũng đều phải chịu đau khổ.

---

[1]BA552 *Caryā-melāpaka-pradīpa*, P2668: 315.1.7-315.2.1.

[2]Thuật ngữ Anh là elaboration. Đây là một loại tiến trình định danh của tâm nhằm thêm thắt, diễn giải, chi tiết hóa hay mở rộng một nhận thức sau khi các thức thụ cảm nhận thông tin từ môi trường bên ngoài {trần cảnh} đang hoàn toàn khách quan không nhị nguyên. Như vậy tiến trình này tạo ra tư tưởng nhị nguyên phân biệt. Một số tài liệu dịch là vọng tưởng nhưng nghĩa của từ Hán-việt vọng sẽ không đủ ý.

Chương 23: Nắm Chắc Bản Chất của Con Đường Dẫn Tới Giải Thoát

d) Nắm chắc bản chất của con đường đưa tới giải thoát
  i) Loại cuộc sống qua đó quý vị có thể làm ngưng luân hồi
  ii) Loại lộ trình quý vị phải tu tập để làm ngưng luân hồi
    a’ Sự chắc chắn của việc liệt kê ba tu tập
      1’ Các giai đoạn điều phục tâm
      2’ Các kết quả
      3’ Những đối tượng mà chúng tiêu trừ
    b’ Việc quyết định thứ tự của ba tu tập

——ॐ——

Hãy tự thúc giục mình và thiền quán về những khiếm khuyết của luân hồi. Như Śri Jagan-mitrānanda {Dịch nghĩa: Tôn giả Sinh Bằng Hỷ} nói:[1]

> Mặc dù chúng ta đã chìm vào giữa luân hồi,
> Một đại dương khổ đau không đáy mà cũng chẳng bến bờ, [262]
> Nhưng chúng ta không chán ngán, chẳng sợ hãi; chúng ta hoan hỷ và hứng thú.
> Điều chi xảy đến trong tâm trí ta?
> Mặc dù chúng ta đã vào đám cháy không ngừng thiêu đốt
> Với vấn đề, với nghèo khổ, với nỗi khó trong việc tìm thức ăn và chỗ ở,
> Với nỗ lực nuôi thân và cuối cùng mất mát cũng như chia lìa, bệnh tật, và già nua,
> Chúng ta khoác lác về hạnh phúc của mình.

[1] BA553 *Candra-rāja-lekha*, {*Nguyệt Vương Thư*} PS689: 251.3.1-2,251.4.3-4.

Điều này xem chừng như là khùng điên.

Và:

Hỡi ôi, thế nhân có mắt nhưng lại mù;
Mặc dù ngươi nhìn thấy điều rõ ràng hiển nhiên,
Nhưng ngươi chẳng nghĩ chi về điều đó cả.
Phải chăng tâm trí ngươi đã chai cứng rồi không?

Do đó, như *Thất Xử Nữ Khai Trí Truyện* (*Sapta-kumārikāvadāna*) của ngài Guhyadatta {Mật Thí} viết:[1]

Ta nhìn các pháp thế gian như hình ảnh chập chờn của ánh trăng trong nước.
Ta xem tham ái như bóng dáng cuộn tròn và mang phùng lớn của đám hổ mang giận dữ.
Ta thấy bao chúng sinh bốc cháy với những ngọn lửa khổ đau.
Do đó Ta đến những bãi thiêu người, hỡi Đại Vương, lòng hoan hỷ trong quyết tâm giải thoát.

Như thế, khi quý vị thấy rằng luân hồi – gồm môi trường và chúng sinh – giống như bóng trăng trên nước bị gió khuấy động – vô thường, tan hoại và không đứng yên ngay cả trong giây lát; rằng các đối tượng của giác quan – giống như bóng dáng của thân rắn độc – chẳng có giá trị bao nhiêu mà hiểm nguy xiết đỗi; và rằng năm loại chúng sinh bị thiêu đốt trong lửa cháy hừng hực của ba thứ khổ đau; rồi quý vị phát khởi một khuynh hướng giống như con trẻ phương bắc hoàn toàn xa lìa tham luyến luân hồi. Khi điều này xảy ra quyết tâm giải thoát sẽ phát sinh – một khao khát lấy giải thoát làm nỗi hân hoan.

[1]BA554 *Sapta-kumārikāvadāna*, {tức là Truyện khai trí về bảy trinh nữ} P5419: 228.5.5-7.

Cách nói "con trẻ phương bắc" cần được hiểu như sau: phương bắc hiếm có bột lúa mạch rang, và do đó người ta ăn một ít củ cải. Có lần một vài đứa trẻ ở đây đói bụng và muốn được ăn bột lúa mạch rang, đã xin mẹ chúng thức ăn. Bởi vì không có bột lúa mạch rang, bà đưa cho chúng củ cải tươi, nhưng chúng không chịu ăn. Rồi bà đưa cho chúng củ cải khô, nhưng chúng cũng không muốn, nên bà lại đưa cho chúng củ cải đã nấu chín. Nhưng chúng cũng từ chối luôn. Cuối cùng bà đưa cho chúng củ cải đông lạnh đã nấu chín, thấy vậy chúng quay đi với cảm giác buồn nôn cùng cực, than rằng: "Tất cả chỉ là củ cải!" [263] Cũng vậy, với bất cứ hạnh phúc thế gian nào nhìn thấy, nghe thấy, hoặc nhớ tới; giống như các đạo sư Kadampa đã nói, quý vị phải phát khởi một cảm xúc tượng tự, nghĩ rằng: "Đây là thế gian", "Đây là thế gian", "Mọi thứ chỉ là khổ đau", và: "Tôi không muốn liên quan gì đến thế gian cả".

Bằng cách này, qua việc trầm tư về những trôi lăn trước đây từ vô thủy của mình trong luân hồi, quý vị trở nên tỉnh ngộ và chán ghết luân hồi; và qua việc trầm tư về sự bắt buộc phải tiếp tục trôi lăn vô kỳ hạn ở đây, quý vị phát sinh ra mối sợ hãi và lo âu. Với một quyết tâm không phải chỉ là lời nói suông, quý vị phải, như *Bằng Hữu Thư* của ngài Long Thọ nói, ngừng tái sinh trong luân hồi, cội rễ của mọi tai hại:[1]

> Luân hồi như thế đó; sinh ra –
> Cho dẫu trong cõi trời, cõi người hay địa ngục,
> Cõi ngạ quỷ hoặc súc sanh – chẳng phải là điều cát tường.
> Hãy hiểu rằng sinh là chỗ chứa của nhiều tai hại.

Hơn nữa, quý vị phải loại trừ cả hai nguyên nhân của tình trạng phải sinh ra trong luân hồi: nghiệp và phiền não. Tuy nhiên, giữa hai nguyên nhân này, nếu quý vị không có phiền não thì cho dù có bao nhiêu nghiệp chăng nữa, quý vị cũng sẽ không phải sinh

---

[1] BA555 *Suhṛl-lekha*: 103; P5682: 237.4.7.

ra. Do đó quý vị phải tiêu diệt phiền não bằng cách tu tập đạo pháp viên mãn và không có sai lầm, bởi vì, một khi mang phiền não, thậm chí nếu quý vị có thể tận diệt những nghiệp đã tích lũy từ trước, thì quý vị liền tức khắc tích lũy các nghiệp mới.
Nắm chắc bản chất của đạo pháp dẫn tới giải thoát có hai phần:

1. Loại đời sống qua đó quý vị làm ngưng luân hồi
2. Loại lộ trình quý vị tu tập để làm ngưng luân hồi

i) Loại đời sống qua đó quý vị làm ngưng luân hồi

Trong *Bằng Hữu Thư*:[1]

> Tái sinh với tà kiến và không có giáo pháp của đấng Điều Ngự,
> Hoặc làm súc sanh, ngạ quỷ, chúng sinh nơi địa ngục,
> Làm người ở chốn biên địa không nền văn minh hay ở nơi thiếu vắng Pháp Phật[2]
> Làm người ngu dại và câm ngọng, hoặc làm chư thiên thọ mạng lâu dài
> Là bị khổ não bởi một trong tám sai sót[3], các điều kiện khiến không có thanh nhàn.
> Sau khi ngươi được thanh nhàn, tức là thoát khỏi các kiếp tái sinh kể trên,

---

[1]BA556 Nt.: 63-64; P5682: 236.5.2-5.

[2]Trong bản Anh ngữ chỉ ghi là nơi biên địa thiếu văn minh nhưng theo cùng bài kệ do ngài Sopa trình bày thì có ghi rõ là cả nơi không có Phật Pháp. *Steps on the Path to Enlightenment*. P375. Lhundup Sopa. Vol2. Wisdom. 2005

[3]Tám sai sót hay khuyết điểm khiến người tu tập không tin tưởng hay tu tập theo chánh pháp được bao gồm: (1) kiêu mạn, (2) chấp ngã, (3) thiếu kiên nhẫn, (4) tham chấp, (5) các nhiều hoạt động không thiện đức, (6) lười biếng, (7) sân hận và (8) thiếu tinh tấn, không thấy lỗi mình. *Eight Faults*. Kyabgon Phakchok Rinpoche. Guru Rinpoche day. Oct 2011.

> Hãy nỗ lực để chấm dứt tái sinh.

Không thể nào chấm dứt được tái sinh trong luân hồi nếu quý vị không có thời giờ. Cho nên một khi có được đời sống thanh nhàn và thuận duyên, quý vị *phải* chấm dứt tái sinh. [264] Tôi đã giải thích điều này. Đại hành giả du-già Chang-chup-rin-chen nói:

> Bây giờ là lúc chúng ta làm sao để mình khác biệt với các loài gia súc.

Cũng vậy, Bo-da-wa nói:

> Bao lâu trong quá khứ chúng ta đã lang thang trong luân hồi mà luân hồi đã không tự nó dừng lại. Xét như vậy, bây giờ luân hồi vẫn sẽ không tự nó dừng lại. Do đó, chúng ta phải dừng nó lại, và lúc để làm như vậy là ngày hôm nay, khi chúng ta có được thanh nhàn và thuận duyên.

Với những ai đã có được một đời sống nhàn nhã và thuận duyên, sống tại gia hiện diện nhiều trở ngại cho việc thực hành tôn giáo và có nhiều điều bất lợi. Dẫu sao, đời sống của người từ bỏ thế tục, trái ngược với đời sống tại gia, là đời sống tốt nhất cho việc chấm dứt luân hồi. Do đó, người trí nên vui thích một đời sống như vậy.

Liên tục quán chiếu về các khuyết điểm của người sống tại gia và những đức tính của người từ bỏ thế tục {xuất gia} sẽ khiến cho những ai đã xuất gia có được một thái độ kiên định, trong khi khiến cho những người chưa xuất gia phát triển được những khuynh hướng tốt [để trở thành người xuất gia và tương tự như vậy] và rồi hành động theo những khuynh hướng tốt này. Tôi sẽ giải thích việc này như thế nào.

Người sống tại gia, nếu họ giàu có, phải chịu khổ trong nỗ lực bảo vệ những của cải đó, và, nếu nghèo túng, phải chịu khổ vì sự kiệt sức vốn gây ra bởi việc tìm kiếm của cải. Như vậy họ sống

một cuộc đời rối loạn không có gì vui thú, nhưng họ lại tưởng tượng cuộc sống của họ đầy vui thú. Quý vị hãy hiểu rằng quan niệm sai lầm này là kết quả của nghiệp xấu. Trong *Bổn Sanh Kinh*:[1]

> Đừng bao giờ coi đó là vui thú
> Đời sống gia đình, giống như ngục tù,
> Dẫu giàu sang hay nghèo khó bần hàn,
> Kẻ tại gia phải chịu nhiều thống khổ.
>
> Người phiền não vì giữ gìn của cải,
> Kẻ kiệt lực do phải kiếm tiền tài.
> Dẫu giàu sang hay nghèo khó bần hàn,
> Họ như thế không bao giờ phúc hạnh.
>
> Mơ hồ, vui thú kiếp sống tại gia
> Chỉ là kết quả của bao tội lỗi.

Cho nên giữ nhiều của cải và vẫn không hài lòng đi tìm kiếm thêm không phải là việc làm của người xuất gia. Nếu đây là việc làm của người xuất gia thì họ cũng chẳng khác gì người tại gia. Hơn nữa, bởi vì lối sống tại gia có nhiều điều trái ngược với tôn giáo, nên khó mà thực hành tôn giáo tại gia. Cũng kinh văn này nói:[2]

> Nếu ngươi làm công việc tại gia, [265]
> Nói sai sự thật là điều không tránh được,
> Và trừng phạt người làm điều sai trái
> Đó cũng là điều không tránh được.
>
> Nếu thực hành tôn giáo, người tại gia chạy theo khổ đau;

---

[1] BA557 Jm: 18.10-12; P5650: 29.3.5-7.
[2] BA558 Nt.: 18.13-15,18.20; P5650: 29.3.8-29.4.2,29.4.7-8.

Nếu chăm lo nếp sống gia đình, sao có thể thực hành tôn giáo được?
Hoạt động tôn giáo vốn an lành;
Các mục tiêu tại gia tìm ra qua tàn nhẫn.
Do đó, vì nhược điểm trái nghịch với tôn giáo,
Ai mong tự giúp mình, lại muốn sống tại gia?

Và lại nữa:

Gia đình là ổ các rắn độc chẳng hạn như
Kiêu ngạo, tự cao và mê lầm.
Nó hủy diệt sự an tĩnh và phúc lạc,
Và là nơi nhiều đau khổ khó kham.
Ai muốn sống ở nơi tựa ổ rắn?

Không ngừng trầm tư về những thiếu sót của việc sống tại gia, và ước vọng đời sống của người xuất gia. Về điểm này, người xuất gia bằng lòng với của bố thí, với áo tu đơn sơ và bình bát khất thực. Ở nơi cô tịch, họ tiêu trừ phiền não và ước nguyện trở thành đối tượng tôn kính của người khác. Như được trình bày trong *Thất Xử Nữ Khai Trí Truyện*[1] của ngài Guhyadatta {Mật Thí}:

Thế bao giờ ta sẽ đến
Để cạo bỏ tóc và râu,
Mặc trang phục đã vất bỏ
Và tìm kiếm nơi cô tịch?

Nhìn phía trước không quá tầm của cái ách bò,
Khi nào chúng ta sẽ, không còn ai chê trách,
Hai tay bưng bình bát gốm,
Và, từ nhà này sang nhà khác, nhận khất thực?
Không màng lợi lộc vật chất hoặc tôn thờ,

[1]BA559 *Sapta-kumārikāvadāna*, P5419: 231.4.7-231.5.2.

Dọn sạch những đầm lầy đầy bụi gai của các khổ đau ,
Khi nào chúng ta sẽ trở thành
Người thọ lãnh cúng dường của dân phố thị?

Người xuất gia bằng lòng với đồ ăn thức uống đạm bạc, với trang phục nặng sương muối vì ngủ trên giường cỏ mà không có mái che. Họ ước muốn ngủ ở chỗ của mình trên cỏ mềm dưới một cội cây, được nuôi dưỡng bằng hạnh phúc và niềm vui của giáo pháp. Như được đề cập trong *Thất Xử Nữ Khai Trí Truyện*:[1]

Khi nào tôi sẽ chẳng tham luyến thân mình,
Tỉnh dậy trên một mán cỏ,
Trang phục nặng sương muối,
Và chỉ dùng món ăn thức uống xoàng xĩnh? [266]
Khi nào tôi sẽ đắp cỏ mềm –
Có màu xanh giống như con vẹt –
Nằm xuống dưới một cội cây
Với bữa tiệc của những phúc lạc trên đời?

Ngài Bo-da-wa nói:

> Ngay cái đêm sau khi tuyết rơi trên mái nhà, tôi thấy hạnh phúc bởi vì một điều gì đó tựa thế này đã xảy ra trong *Thất Xử Nữ Khai Trí Truyện*. Tôi không muốn gì hơn là được thực hành như vậy.

Người xuất gia ước muốn được sống trên đồng cỏ hoặc bên bờ một dòng sông, trầm tư về sự tương tự giữa thân thể và đời sống mình với sự khởi sinh và hoại diệt của các con sóng vỗ. Họ ước muốn vượt qua nỗi ám ảnh của mình về những lạc thú của luân hồi, và trầm tư về thế giới sống động và bất động như là trò ảo

[1]BA560 Nt., P5419: 231.5.2-3.

ảnh của nhà ảo thuật. Như được nói trong *Thất Xử Nữ Khai Trí Truyện*:[1]

> Khi tạm trú bên bờ sông hay trên đồng cỏ,
> Ta rồi thì sẽ thấy đi thấy lại
> Đợt sóng khơi lên rồi chìm xuống
> Và sinh giới này có giống nhau không?
>
> Khi nào ta sẽ tự mình trừ được
> Tri kiến về các hoại uẩn kia–
> Mẹ của tất cả mọi tà kiến –
> Và hết khát khao vui thú của luân hồi?
>
> Khi nào chúng ta sẽ thấy biết
> Thế giới sinh động và bất động
> Tựa chiêm bao, ảo giác, huyễn thuật, mây bay,
> Hay như thành phố của Càn-thát-bà?

Tất cả những người này sống đời xuất gia, đồng thời ước vọng đạt tới những thành tựu cao cả này. Như ngài Chay-ga-wa nói:

> Nếu có ai sống như một hiền giả trong Thung lũng của các Nhà tu Khổ hạnh, thì căn bản người cha đã dạy dỗ con mình một cách tốt lành.

Ngài Sha-ra-wa nói:

> Khi người tại gia rất bận bịu, thì các ngươi, những vị tăng, nên ăn mặc đẹp đẽ và đến viếng thăm họ. Khi đó họ sẽ nghĩ: "Đời sống của người xuất gia thật là kỳ thú!" Điều này sẽ tạo ra trong họ một khuynh hướng tiềm ẩn cho đời tương lai để trở thành người xuất gia.

---

[1] BA561 Nt., P5419: 231.5.4-6.

Cũng vậy trong *Cư Sĩ Ugra Vấn Kinh* {Tên dịch nghĩa là cư sĩ Hùng Mãnh} nói[1] rằng bậc Bồ-tát sống tại gia nên ước nguyện như thế này: [267]

> Bồ-tát tại gia nên nghĩ: "Khi nào ta sẽ bỏ đời sống tại gia, một nguồn gốc của khổ đau, và sống đời của người xuất gia? Khi nào ta sẽ an nghỉ nơi các hành động của tăng đoàn, hành động thanh tẩy và nuôi dưỡng thệ nguyện, hành động cắt bỏ những giới hạn, và hành động tôn kính?" Bằng cách này họ nên hoan hỷ với ý nghĩ trở thành người xuất gia.

Đoạn văn này nói rằng chủ yếu là những Bồ-tát đó nên ước nguyện được thọ cụ túc giới.
Hơn nữa, Trang nghiêm Đại thừa Kinh nói:[2]

> Loại người xuất gia
> Có vô biên công hạnh.
> Cho nên, bậc Bồ-tát giữ giới nguyện
> Siêu phàm hơn Bồ-tát tại gia.

Như vậy, đời sống của người xuất gia được ca ngợi vì đạt được tự do tức là sự giải thoát khỏi luân hồi. Thêm vào đó, quý vị được dạy rằng đó là cuộc sống tốt nhất ngay cả cho việc thành tựu toàn trí bằng con đường của ba-la-mật-đa thừa và Chân ngôn thừa[3]. Hơn nữa, trong ba loại giới nguyện, giới nguyện của người xuất gia chính là giới nguyện giải thoát cá nhân {Biệt giải thoát giới}. Do đó, quý vị nên tôn trọng giới nguyện giải thoát cá nhân, gốc rễ của giáo pháp.

ii) Loại đường đạo quý vị tu tập để làm ngừng luân hồi

---

[1]BA562 *Gṛha-paty-ugra-paripṛcchā-sūtra*, {*Cư Sĩ Hung Mãnh Cầu Vấn Kinh*} P760: 265.4.6-8.
[2]BA563 MSA: 20.5; P5521:18.3.4-5.
[3]Ba-la-mật-đa thừa ám chỉ Hiển thừa còn Chân ngôn thừa ám chỉ Mật thừa.

Giải thích này có ba phần:

1. Sự chắc chắn của việc liệt kê ba tu tập {tam vô lậu học}
2. Việc quyết định thứ tự của ba tu tập
3. Bản chất của ba tu tập (Chương 24)

Tu tập đạo pháp là sự tu tập quý báu gồm ba phần. Trong *Bằng Hữu Thư*:[1]

> Ví như đầu hoặc quần áo ngươi đột nhiên bén lửa,
> Ngươi vẫn nên bỏ chuyện dập lửa ra khỏi tâm tư
> Mà nỗ lực đoạn trừ sinh tử –
> Không mục tiêu nào cao hơn như vậy.
>
> Qua giới, định và huệ,
> Đạt tới niết-bàn, một trạng thái không cấu nhiễm, an bình và giới hạnh:
> Không già, không chết, không bao giờ cạn kiệt;
> Giải thoát khỏi đất, nước, gió, lửa, lẫn vầng dương với ánh trăng.

a’ Sự chắc chắn của việc liệt kê ba tu tập
Điều này được giải thích dưới ba khía cạnh: (1) các giai đoạn điều phục tâm (2) những kết quả của các giai đoạn điều phục này, và (3) các đối tượng mà nó diệt trừ.

1’ Các giai đoạn điều phục tâm
Tam vô lậu học đem lại sự hoàn tất cho tất cả các phận sự của thiền giả như sau. Tu tập giới khiến cho tâm phân tán hết phân tán. [268] Tu tập định – hoặc tu tâm – làm cân bằng một tâm vốn không quân bình. Tu tập huệ giải phóng tâm vốn chưa được giải thoát.

---

[1]BA564 *Suhṛl-lekha*: 104; P5682: 237.4.7-237.5.1.

2’ Kết quả của tam vô lậu học[1]
Kết quả của tu giới không bị suy thoái là hai loại tái sinh hạnh phúc ở cõi dục [làm người hoặc làm trời]. Kết quả của tu giới bị suy thoái là tái sinh trong các cõi khổ não. Kết quả của tu tâm là hai loại tái sinh hạnh phúc ở những cõi cao hơn [cõi sắc giới hoặc vô sắc giới của các vị trời]. Kết quả của việc tu huệ là giải thoát. Tóm lại, kết quả của ba tu tập là hai mục tiêu: vị thế cao [làm người hoặc làm một vị trời] và sự tốt lành chắc chắn [giải thoát hoặc toàn trí]. Bởi vì mục tiêu đầu gồm hai phần – tái sinh hạnh phúc trong các cảnh giới cao [của các vị trời] hoặc tái sinh hạnh phúc trong các cảnh giới thấp hơn [tức là cõi dục] – các tu tập để thành tựu các mục tiêu này gồm ba phần. Hai điều chắc chắn đầu tiên của liệt kê được đề cập trong *Du-già Hạnh Địa Luận*.

3’ Các đối tượng mà tam vô lậu học loại trừ
Chư vị thầy tổ xưa khẳng định rằng, về các đối tượng mà nó loại trừ – các phiền não – các tu tập gồm ba phần, tùy theo chúng diệt trừ phiền não bằng cách (1) làm suy yếu các phiền não (2) ngăn chận các hình thức thị hiện của chúng, hoặc (3) tiêu trừ chủng tử của chúng.

b’ Việc quyết định thứ tự của Tam vô lậu học
Thứ tự của tam vô lậu học được trình bày trong một đoạn văn rút từ *Phạm Thiên Vấn Kinh* (*Brahmā-paripṛcchā-sūtra*) được trích dẫn trong *Du-già Hạnh Địa Luận*:[2]

> Giới là gốc rễ rất vững chắc;
> Định là niềm vui nơi trạng thái định của tâm;

[1]Tam Vô Lậu Học là thuật ngữ chỉ toàn bộ các thực hành tu tập về giới, định và tuệ.

[2]BA565 *Yogā-caryā-bhūmi* (Sa’i dngos gzhi) P5536:309.3.3-4; cf. *Ārya-brahmā-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*, {*Phạm Thiên Vấn Đại Thừa Kinh*} P825.

Nơi huệ, tri kiến của bậc thánh và của kẻ tội đồ
Được theo đó thủ đắc hay bỏ rớt.

Trong số những tu tập này, giới là gốc rễ bởi vì hai tu tập kia từ đó mà sinh ra. Định, rèn luyện thứ hai trong tam vô lậu học, tùy thuộc vào giới và mang lại hỷ lạc trong việc đặt tâm vào trạng thái cân bằng thiền. Tuệ, điều thứ ba của tam vô lậu học, phụ thuộc vào sự cân bằng thiền và xa lìa tri kiến của kẻ tội đồ trong khi thủ đắc tri kiến của bậc thánh để thấy đúng thực tại.

Chương 24: Tính Chất của Tam Vô Lậu Học

Tính chất của ba tu tập được trình bày trong *Phạm Thiên Vấn Kinh* như sau:[1]

> Giới có sáu chi;
> Định là bốn cảnh giới hỷ lạc;
> Bốn khía cạnh của Tứ Diệu Đế
> Luôn luôn là diệu trí huệ siêu phàm thanh khiết. [269]

Về điểm này, tu giới có sáu chi:

> 1-2) Cả (1) nhận giới và (2) trì giữ giới giải thoát cá nhân minh chứng cho giới luật thanh tịnh vốn chắc chắn sẽ đưa tới giải thoát.
> 3-4) Cả (3) các nghi lễ và (4) sự duy trì các loạt hỗ trợ cho thấy giới luật thanh tịnh, không gì nghi ngờ được.
> 5) Sợ hãi ngay cả với hành động sai trái nhỏ nhặt nhất cho thấy giới luật thanh tịnh không cấu nhiễm.
> 6) Thọ nhận và hành trì chính xác những tu tập cơ bản cho thấy giới luật thanh tịnh, không khuyết điểm.

"Bốn cảnh giới" của tâm chỉ bốn bậc ổn định thiền {bốn bậc định từ thiền trong sắc giới}. Đây có nghĩa là rèn luyện tâm, tâm này "hỷ lạc" bởi vì tâm an trú trong hỷ lạc trong kiếp sống này. Bốn đặc tính [do *Phạm Thiên Vấn Kinh* ghi "Bốn khía cạnh của bốn thứ"] là Tứ [Diệu] Đế. Bốn khía cạnh của Tứ Đế này là bốn khía cạnh của mỗi đế trong Tứ Đế:

> (1) Với Khổ Đế: vô thường, khổ, Không và vô ngã;
> (2) Với Tập Đế: nguyên nhân, nguồn gốc, khởi sinh và duyên;

---

[1]BA566 *Yogā-caryā-bhūmi* (Sa'i dngos gzhi), P5536: 309.3.2-3.

(3) Với Diệt Đế: diệt, bình lặng, thắng diệu và tự tại;
(4) Với Đạo Đế: đạo, chính xác, thành tựu và giải thoát.

Mười sáu khía cạnh – sự am hiểu mười sáu khía cạnh này – tạo thành quá trình tu huệ.
Nếu ở đây tôi giải thích về con đường đạo của người có khả năng trung bình mà thôi, tôi sẽ phải đưa ra giải thích dài dòng về ba tu tập. Tuy nhiên, đây không phải là trường hợp như vậy, tôi sẽ giải thích tu tập về trí huệ (thấu suốt) và điều phục tâm (định từ thiền) trong mục nói về người có khả năng lớn và không bàn chi tiết vào lúc này. Như thế, ở đây tôi sẽ bàn lược yếu về tu giới.
Khởi đầu hãy thường xuyên quán chiếu về những lợi ích của giới và, , phát triển lòng nhiệt thành đối với giới từ sâu trong tâm khảm. Như *Kinh Đại Bát-niết-bàn* nói:[1]

> Giới là mức thang dẫn tới mọi đức hạnh. Nó là nền tảng của mọi đức hạnh, giống như đất là nền móng của cây cỏ và những thứ tương tự. Giống như thương chủ là người đứng đầu trong các thương gia, cũng vậy giới đứng đầu trong mọi đức hạnh. [270] Giống như ngọn cờ dương cao của Đế Thích, giới là ngọn cờ của mọi giáo pháp. Nó chặt đứt mọi tội lỗi và xóa bỏ những con đường dẫn tới các cảnh giới khổ đau. Bởi vì nó chữa lành mọi căn bệnh của tội lỗi, nó giống như một cây thuốc. Giới là tư lương trên con đường luân hồi kinh hoàng. Nó là vũ khí tiêu diệt kẻ thù phiền não. Nó là thần chú tiêu diệt những con rắn độc phiền não. Nó là cầu nối để vượt qua sông nước tội lỗi.

Đấng hộ trì Long Thọ cũng nói:[2]

> Giới – như nền tảng nâng đỡ giới hữu tình và vô tình –

---

[1]BA567 *Mahā-parinirvana-sūtra*, 787: 71.5.2-6.
[2]BA568 *Suhṛl-lekha*: 7cd; P5682:235.3.7.

Được coi là nền tảng của mọi phẩm hạnh cao quý.

Đồng Tử Vấn Mật Điển nói:[1]

Giống như mọi vụ mùa thu hoạch lớn lên không sai chạy
Do nương nhờ vào đất,
Cũng như vậy các phẩm hạnh cao quý nhất đều tùy thuộc vào giới,
Và tăng trưởng vì được thấm nhuần nước từ tâm.

Quý vị nên quán chiếu về những lợi ích của việc trì giới theo những đoạn kinh văn được trích dẫn ở trên.

Quý vị sẽ chịu những hậu quả nghiêm trọng nếu quý vị thọ một giới rồi sau đó không giữ được giới này. *Tỳ Kheo Trân Ái Kinh* (*Bhikśu-prareju-sūtra*) nói rằng, một khi quý vị đã bước vào tu tập, việc tu tập đó sẽ tiến hành trong chiều hướng có lợi hoặc bất lợi:[2]

Giới của một số người dẫn tới hỷ lạc;
Giới của người khác lại dẫn tới khổ đau.
Ai trì giới thì được hạnh phúc,
Ai phá giới thì bị khổ đau.

Do đó quý vị cũng nên nghĩ về những bất lợi của việc không giữ giới và từ đó phát khởi lòng tôn trọng sâu xa đối với việc tu tập.

Có bốn nguyên do vi phạm giới: không biết giới, bất cẩn, bất kính, và các thứ phiền não. Để đối trị việc không biết giới, hãy lắng nghe và tìm hiểu giới. Để đối trị với bất cẩn, hãy tu tập những thái độ như giữ gìn chánh niệm không quên những mục tiêu nào cần thực hiện và những mục tiêu nào cần bỏ đi; cảnh

---

[1]BA569 *Subāhu-priprccha-tantra*, P428:34.3.4-5.

[2]BA570 *Bhikśu-prareju-sūtra-nāma* là tựa đề nguyên thủy của dGe slong la rab tu gees pa'i mdo shes bya ba, P968:55.1.1. Trong danh mục, từ ngữ plareju (sic) đã được đổi thành prareju và rồi priya.

tỉnh, thái độ này tức thời xem xét ba cửa thân, khẩu, ý và hiểu điều đúng hoặc sai mà quý vị đang can dự vào; xấu hổ {quí}, thái độ này tránh những sai sót phạm phải đối với bản thân hoặc giáo pháp; biết ngượng {tàm}, thái độ tránh việc làm sai trái và nghĩ rằng: "Người khác sẽ chỉ trích ta"; [271] và lo sợ, thái độ này sợ hãi sự kết trái nghiệp quả trong tương lai của các việc làm sai trái. Để đối trị với bất kính, hãy kính trọng Thầy, các qui tắc của Thầy, và các bạn đồng tu. Để đối trị với các thứ phiền não, hãy xét tâm mình và nỗ lực áp dụng những phương cách để đối trị bất cứ phiền não nào nổi trội.

Những ai không nỗ lực trong chiều hướng này mà chỉ lỏng lẻo tuân theo giới luật nghĩ rằng dù họ đã vi phạm, nhưng "đó chỉ là một sai sót nhỏ", thì sẽ chuốc lấy khổ đau mà thôi. Bởi vì, như *Giới Luật Phân Biệt Luận* nói:[1]

> Những người coi nhẹ và vi phạm nhẹ
> Giáo pháp của đấng Đạo Sư từ mẫn
> Do đó bị khổ đau khống chế –
> Tựa như người cắt bụi tre nhỏ mà làm hư hại cả vườn xoài.
>
> Ở đây, người vi phạm các tuyên phán của nhà vua
> Sẽ không bị trừng phạt vì vài vi phạm như vậy.
> Nhưng nếu họ vi phạm không chính đáng mệnh lệnh của đấng Mâu-ni,
> Họ sẽ thành súc sinh, như *rồng* Elapatra vậy.[2]

Cho nên, hãy cố gắng đừng để bị ô uế bởi các lỗi lầm và vi phạm. Tuy nhiên, nếu quý vị bị những thứ này làm ô uế, đừng coi thường những tội lỗi và những vi phạm như thế, mà hãy cố

---

[1] BA571 *Vinaya-vibhaṅga* (Lung mam 'byed), P1032:149.5.3.

[2] BA572 Con rồng {skt. nāgā nói chung là rồng hay rắn} này có một cây nhỏ từ đầu mọc ra làm nó rất đau đớn mỗi khi có gió thổi. Đây là nghiệp quả của một tiền thân làm nhà sư đã coi thường các giới nhỏ.

gắng chỉnh sửa theo lời dạy của Đức Phật. Như *Phạm Thiên Vấn Kinh* nói:[1]

Hãy tựa nương vào bao tu tập;
Từ tâm khảm, tha thiết thực hành.
Hãy đừng từ bỏ về sau
Hay phá giới dù nhằm giữ mạng
Luôn cần mẫn trì giữ các tu tập này
Và hành vi chiếu theo giới luật.

Hơn nữa, như Đức Phật đã huấn lệnh trong *Giới Luật Kết Hiệp Kinh* (*Sila-saṃyuktā-sūtra*) sử dụng các lý lẽ, quý vị nên giữ giới luật, ngay cả khi có thể bị mất mạng[2]

Này các tì kheo, mất mạng và chết là điều rất tốt lành, nhưng làm hư hoại và đánh mất giới luật của mình không phải là điều tốt lành. Tại sao? Mất mạng và chết chỉ làm hết thọ mạng của kiếp tái sinh này, nhưng nếu các ông làm hư hoại và đánh mất giới luật, các ông sẽ gánh nhận một sa đọa lớn – bị lìa xa dòng tu tập của mình và mất hạnh phúc trong hơn mười triệu đời. [272]

Quý vị nên nghĩ: "Nếu đây không phải là điều cần thiết để giữ giới luật bằng mọi giá, thì việc cạo đầu và mặc áo cà-sa của tôi không có ý nghĩa gì cả". Bởi vì, như *Định Vương Kinh* nói:[3]

Sau khi đã xuất gia, nương theo Phật pháp,
Ngươi vướng phải các hành vi tội lỗi,
Và, lại tham luyến ngựa, bò, xe cộ
Nghĩ rằng của cải và thóc lúa là những gì phải có.

---

[1]BA573 Được trích dẫn trong *Yogā-caryā-bhūmi* (Sa'i dngos gzhi), P5536: 309.4.6-7.

[2]BA574 *Sila-samyukla-sūtra*, {Bản Anh ngữ dịch là: Kinh về việc có giới luật nghiêm tịnh} P969: 55.2.3-6.

[3]BA575 SR: 16.15b-16; P795: 284.1.6-7.

Sao ngươi, kẻ không nỗ lực tu tập điều chi
Lại bỏ công cạo đầu như vậy?

Quý vị, người tìm cách thoát khỏi luân hồi – cõi duyên hợp – và để đạt tới thành phố của giải thoát, {thì quý vị} sẽ không thành công nếu bước chân giới luật của quý vị không vững vàng. Không những thế, quý vị sẽ quay trở về luân hồi và sẽ bị khổ đau hủy diệt. Đức Phật nói về điều này và đưa ra một thí dụ trong *Định Vương Kinh*:[1]

Khi có người bị bọn cướp tấn công,
Vì muốn sống nên anh ta cố trốn.
Nhưng lúc bắt đầu, chân không chạy nổi,
Anh ta đành bị bắt bị bao vây.
Cũng vậy, kẻ hồ đồ không giữ giới,
Dẫu muốn thoát khỏi nơi duyên hợp này,
Không trốn được vì giới kia bị gãy
Và rồi đây bệnh, lão, tử hủy hoại.

Cho nên, như kinh này nói:[2]

Ta đặt ra những tu tập
Cho người tại gia mặc áo thế tục.
Vào lúc đó những thầy tu này
Cũng chưa có các tu tập đó.

Đức Phật nói vào những lúc như vậy khi ngay cả thầy tu không giữ được toàn vẹn năm tu tập nền tảng mà Đức Phật dạy cho người thực hành tại gia, thì nỗ lực trong việc tu tập còn có thành quả lớn hơn nữa. Do đó, quý vị nên cố gắng giữ gìn tu tập. Cũng kinh này nói:[3]

---

[1]BA576 Nt.: 9.38-39; P795: 284.1.6-7.
[2]BA577 Nt.: 24.28; P795: 308.3.6-7.
[3]BA578 Nt.: 35.3-4; P795:15.2.8-15.3.1.

Trong mười triệu kiếp lượng – nhiều như số cát sông Hằng – [273]
Với tâm thanh tịnh ta phụng sự
Món ăn và thức uống, lọng che,
Tràng phan, và những pháp đăng cúng dường mười ngàn triệu triệu Phật.

Công đức của hành giả còn cao hơn thế
Ngày lẫn đêm chỉ chuyên cần một tu tập
Ở thời kỳ giáo pháp siêu phàm đến chỗ suy vong
Và vào lúc lời dạy của Thế Tôn không giữ được.

Hơn nữa, quý vị có thể nghĩ rằng ngay cả khi mình mắc phải một vi phạm, thì sau đó quý vị có thể thú tội. Tuy nhiên, trong trường hợp này quý vị thiếu thái độ tự kiềm chế mình tránh tái phạm hành động đó. Cho nên mắc phải vi phạm này cũng giống như ăn món độc và tự bảo rằng sau đó mình luôn luôn có thể uống thuốc giải độc. Bởi vì, như *Di-lặc Sư tử Hống Kinh* nói:[1]

Này Di-lặc, trong tương lai, vào thời kỳ năm trăm năm sau cùng của giáo pháp, một số Bồ-tát xuất gia và tại gia sẽ cho rằng các nghiệp tội lỗi được hoàn toàn diệt trừ qua việc thú tội. Họ sẽ công khai sự vi phạm, nói rằng: "Sau khi chúng ta đã vướng vào tội lỗi, chúng ta sẽ thú tội". Nhưng họ sẽ không tự kiềm chế mình để tránh tái phạm chuyện đó. Ta nói với ông rằng họ mắc phải nghiệp chí tử.
Khi ta nói chí tử thì điều này có ý nghĩa gì? Thí dụ, điều này giống như người nuốt chất độc. Họ tạo ra giờ chết của mình, và rồi kết thúc bằng cách lầm lạc rơi vào cảnh giới khổ não.

Và lại nữa:

---

[1]BA579 *Ārya-maitreya-mahā-siṃha-nāda-nāma-mahāyāna-sūtra*, {*Từ Thị Đại Sư Tử Hống Đại Thừa Kinh*} P760: 34.1.2-3,34.1.7-8.

> Này Di-lặc, cái mà ta gọi là thuốc độc trong giáo pháp vi diệu về giới luật là vi phạm các tu tập nền tảng như ta đã qui định. Cho nên đừng ăn chất độc như thế.

Nếu việc giữ giới như vậy được áp dụng cho những ai đã thọ biệt giải thoát giới, thì việc giữ giới cũng tương tự cho người thực hành Chân ngôn thừa. Bởi vì, *Đồng Tử Vấn Mật Điển* ghi rằng ngay cả những hành giả tại gia của Chân ngôn thừa phải hành xử theo các kinh văn nói về giới luật, ngoại trừ những vấn đề liên quan đến dấu hiệu [y tràng] của tu sĩ, các hoạt động nghi lễ, và một số yếu tố chỉ có tính cách thể thức mà thôi:[1]

> Trong toàn thể giới luật mà ta, đấng Điều Ngự, đã dạy –
> Giới luật thanh tịnh về giải thoát cá nhân –
> Thì hành giả tại gia của Chân ngôn thừa nên bỏ qua
> Các biểu hiện và nghi thức, và phải nên thực hành phần còn lại. [274]

Nếu như vậy thì tất nhiên là hành giả tu sĩ của Chân ngôn thừa phải hành xử theo các kinh văn về giới luật. Giới luật cũng là gốc rễ của việc thực hành Chân ngôn thừa. *Đồng Tử Vấn Mật Điển* nói:[2]

> Gốc rễ của Chân ngôn thừa trước tiên là giới luật.
> Từ đó mới đến tinh tấn, nhẫn nhục,
> Niềm tin nơi đấng Điều Ngự, tâm Bồ-đề,
> Chân ngôn thừa, và không có giải đãi.
>
> Giống như bậc chúa tể có bảy thứ báu[3]

---

[1]BA580 *Subāhu-paripṛcchā-tantra*, P428:34.3.5-6.

[2]BA581 Nt., P428: 41.5.8-42.1.1.

[3]Đoạn kinh trên ám chỉ vị Chuyển Luân Vương (skt. Cakkavatti) có bảy thứ quý là: xe báu, voi báu, ngựa báu, châu báu, nữ báu, gia chủ báu và thứ bảy là binh tướng báu. *Phẩm 26. Kinh Chuyển Luân*

Điều phục tất cả chúng sinh mà không vỡ mộng,
Cho nên người thực hành chân ngôn kiềm chế tội lỗi
Khi sở hữu bảy thứ báu này.

Và *Văn-thù-sư-lợi Căn Bản Mật Điển* (*Mañjuśri-mūla-tantra*) nói:[1]

Nếu những ai trì tụng chân ngôn mà lại phạm giới của mình,
Sẽ đánh mất những thành tựu cao nhất,
Mất cả những thành tựu trung bình,
Và luôn cả những thành tựu nhỏ nhất.

Bậc Thầy của chư Hiền Thánh không nói rằng
Trì giới sai sót thành tựu nổi con đường Mật thừa.
Phạm giới không phải là hoàn cảnh mà cũng không phải là mục tiêu
Cho những người đi tới Niết-bàn.

Đối với những đám trẻ khốn khổ này,
Đâu là sự thành tựu của con đường Mật thừa?
Với những chúng sinh có giới luật lầm lỗi,
Đâu là các cõi hạnh phúc?

Bởi vì họ sẽ không đạt được trạng thái cao
Cũng không đạt được hỷ lạc tối hảo,

Vương Sư Tử Hống. Trường Bộ Kinh. BuddhaSasana. Truy cập 13/08/2011. <http://www.buddhanet.net/budsas/uni/u-kinh-truongbo/truong26.htm>.

[1]BA582 *Ārya-manjuśri-mūla-tantra*. {*Văn-thù-sư-lợi Căn Bản Mật Điển*} Phần dịch ở đây theo bản dịch Tạng ngữ được Tsongkhapa sử dụng, nhưng đem so với Vaidya 1964: 85-88, thì Vaidya gợi ý vidisa không nên được hiểu là "hướng" mà nên hiểu là một động từ với nghĩa "chỉ cho thấy".

Cần gì nói tới việc đạt đến
Tri kiến của Chân ngôn thừa như đấng Điều Ngự dạy?

Kam-lung-ba nói:

Khi nạn đói xảy ra, mọi thứ đều tùy thuộc vào lúa mạch. Cũng như vậy, trong việc thực hành giáo pháp mọi thứ đều xoay quanh giới luật. Cho nên hãy tự chuyên cần áp dụng như vậy! Những ai chưa nghĩ về nghiệp và nghiệp quả sẽ không đạt được giới luật thanh tịnh. Cho nên suy nghĩ về điều này là việc làm bắt buộc cho từng người.

Và Sha-ra-wa nói:

Nói chung, bất cứ điều gì xấu hay tốt xảy ra cho các ngươi đều tùy thuộc vào đạo giáo. Hơn nữa, trong tôn giáo, nếu nương tựa vào kinh văn về giới luật, các ngươi sẽ không phải làm đi làm lại điều này điều nọ; các ngươi sẽ trong sạch, nhất quán, chắc chắn, và kiên định một cách đầy tự tin. [275]

Geshe Drom-dön-ba nói:

Một nhóm chủ trương rằng khi nương tựa vào giới, các ngươi bỏ việc thực hành chân ngôn và khi nương tựa vào Chân ngôn thừa, các ngươi bỏ các qui tắc của giới luật. Giáo pháp dạy rằng giới là bạn đồng hành của Chân ngôn thừa và Chân ngôn thừa là bạn đồng hành của giới chỉ có trong dòng truyền thừa của bổn sư Atiśa của ta mà thôi.

Trưởng Lão cũng nói rằng:

Khi những việc có tầm ý nghĩa quan trọng hoặc những biến cố bất ngờ xảy ra cho những người Ấn Độ chúng tôi, các vị gìn giữ kinh tạng sẽ họp lại xác định xem có phải những điều này đã bị Tam tạng kinh điển cấm đoán hoặc mâu thuẫn với

> Tam tạng kinh điển không. Chúng tôi dựa vào việc này để đưa ra quyết định. Thêm vào đó, những ai trong chúng tôi thuộc Vikra-mālāshila {tạm dịch: Hạnh Trì Trang Nghiêm Giới} quan tâm rằng không có những cấm đoán trong các hành vi của Bồ-tát và cũng không có mâu thuẫn gì với các hành động này. Tuy nhiên, những vị gìn giữ luật tạng đưa ra quyết định sau cùng.

Hơn nữa, về việc giữ gìn giới luật thanh tịnh như vậy, Neu-sur-ba nói:

> Ngay bây giờ, chỉ có cuộc chiến đấu bên trong với phiền não là quan trọng. Nếu các ngươi không đấu tranh với phiền não, các ngươi sẽ không đạt được giới luật thanh tịnh, trong trường hợp này, các ngươi sẽ không đạt được định và tuệ mà vốn một cách tương ứng {hai công hạnh này} sẽ lần lượt đè nén và nhổ sạch phiền não. Do đó, như Đức Phật nói, các ngươi sẽ phải lang thang không ngừng nghỉ trong luân hồi. Cho nên, như trước đây ta đã giải thích, một khi các ngươi đã nhận diện được phiền não, hãy quán chiếu về những sai sót của phiền não và về những lợi ích khi xa lìa chúng, và cậy vào những tay gián điệp chính niệm và tỉnh giác, các ngươi phải liên tục đẩy lui bất cứ phiền não nào muốn cất đầu lên.
>
> Hơn nữa, các ngươi phải xem bất kỳ phiền não nào như là kẻ thù và tấn công nó ngay khi nó khởi lên trong tâm. Bằng không, nếu các ngươi cứ để mặc khi nó vừa mới xuất hiện, và rồi nuôi dưỡng nó với những ý nghĩ không chính đáng, các ngươi sẽ không có cách nào đánh bại được nó, và cuối cùng nó sẽ chế ngự các ngươi.

Ngay cả khi quý vị không ngăn chặn được phiền não qua những nỗ lực như vậy, quý vị cũng không được để cho chúng nấn ná, mà phải tức thời xua đuổi chúng như thể chúng là những bức họa trên nước. Đừng để chúng giống như những bức họa trên đá.

Nhưng về các vấn đề tín ngưỡng, quý vị nên làm ngược lại, như ngài Long Thọ nói trong *Bằng Hữu Thư*:[1] [276]

Tâm có thể tựa như là bức họa
Vẽ trên nước, trên đất, hay trên đá.
Khi phiền não khởi, tốt nhất vẽ bức họa đầu,
Với khát khao tôn giáo, bức họa sau cùng là tốt nhất.

Điều này cũng được nói tới trong *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[2]

Chúng ta cần bị những phiền não này ám ảnh.
Vì bực tức chúng, chúng ta mới chiến đấu
Trong khi chỉ giữ một ngoại lệ duy nhất với những phiền não nào
Vốn là tác nhân tiêu diệt các phiền não khác

Thà rằng bị đốt cháy hoặc bị giết chết
Hoặc bị chặt đầu còn tốt hơn
Là cúi đầu
Trước kẻ thù phiền não.

Geshe Pu-chung-wa cũng nói: "Ngay cả khi ta bị chôn vùi dưới những phiền não, ta vẫn có thể nghiến răng ở bên dưới". Khi nghe lời này của Pu-chung-wa, ngài Bo-da-wa nói: "Nếu ngươi làm điều này, ngươi sẽ tức thì ngăn chận được phiền não".
Khi quý vị đánh tan kẻ thù bình thường, chúng có thể chiếm một quốc gia khác, nắm quyền hành, và rồi quay trở lại thách thức quý vị. Phiền não không giống như vậy. Một khi quý vị đã hoàn toàn xua đuổi chúng khỏi tâm trí, không còn xứ sở nào khác mà chúng có thể rút lui về; chúng cũng không thể quay trở lại. Tuy

[1] BA583 *Suhṛl-lekha*: 17; P5682:235.4.8.
[2] BA584 BCA: 4.43-44; P5272: 248.3.3-4.

nhiên, chúng ta không vượt thắng được phiền não vì chúng ta thiếu tinh tấn. *Nhập Bồ-đề Hành Luận* nói:[1]

> Kẻ thù bình thường, bị xua tan khỏi một đất nước,
> Đến xứ sở khác và chiếm đất nước kia;
> Khôi phục lực lượng, chúng sẽ quay trở lại.
> Phiền não là một loại kẻ thù khác.
>
> Mắt tuệ diệt trừ các phiền não.
> Một khi chúng bị quét sạch khỏi tâm, chúng có thể đi đâu?
> Từ đâu chúng có thể nhóm họp lại và phản công?
> Với tâm yếu hèn, tôi không có một chút tinh tấn nào cả.

Nyuk-rum-ba (bsNyug-rum-pa) nói:

> Khi một phiền não xuất hiện, đừng lười biếng, mà hãy ngay lập tức phản công lại bằng biện pháp đối trị nó. Nếu ngươi không thắng được phiền não ấy, hãy ngưng suy nghĩ về nó, lập một maṇḍala và các thứ cúng dường khác, dâng những thứ này lên thầy bổn sư và chư thiên đã chọn, và cầu khẩn chư vị để vượt thắng được. Tập trung vào phiền não này và trì tụng chân ngôn của chư thiên phẫn nộ. Làm những điều này sẽ khiến cho phiền não biến mất. [277]

Lang-ri-tang-pa (Glang-ri-thang-pa) nói:

> Thậm chí đổi chỗ ngồi hoặc chỉ quay đầu đi sẽ khiến cho phiền não của các ngươi biến mất.

Người ta nói Lang-ri-tang-pa đã phải chiến đấu với các phiền não của ông.
Các phiền não biến mất như Lang-ri-tang-pa mô tả khi quý vị làm như Gön-ba-wa nói: "Có cần chi phải làm, ngoại trừ việc

---

[1] BA585 Nt.: 4.45-46; P5272: 248.3.4-6.

ngày đêm canh chừng tâm trí mình?" Hơn nữa, bất kể trong ngày Đại Trưởng Lão đã gặp một người nào đó bao nhiêu lần, ngài cũng vẫn luôn luôn hỏi: "Hiện giờ, tâm ông có được tốt lành không?"

Cách diệt trừ phiền não như sau, khởi đầu với sáu phiền não căn bản[1]. Trong số những phiền não lớn, si {vô minh} là ngoan cường nhất, và là cơ sở cho các phiền não khác. Do đó, như một biện pháp đối trị với phiền não, quý vị nên thiền quán thật nhiều về duyên khởi và có được sự hiểu biết về sự tiến triển và chấm dứt của luân hồi. Nếu quý vị đã thường vun trồng thiền quán này, sẽ không có sự phát khởi của những tà kiến như năm tri kiến phiền não.

Thù hận là kẻ thù mang lại khổ đau trong cả đời này và các đời tương lai, và sẽ tiêu diệt các thiện căn đã tích lũy được. Như *Nhập Bồ-đề Hành Luận* nói: "Không có tội nào bằng thù hận".[2] Cho nên không bao giờ để thù hận có một cơ hội nào cả, và sử dụng mọi nỗ lực để có được sự nhẫn nại. Nếu thù hận không khởi lên, quý vị sẽ rất hạnh phúc, ngay cả trong đời này. *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[3]

> Những ai kiên trì vượt thắng được giận dữ,
> Sẽ có hạnh phúc trong đời này và các đời khác

Tham luyến – tức là khát khao – củng cố thêm các điều thiện và bất thiện đã tích lũy từ trước và làm gia tăng sức mạnh của chúng để tạo thành luân hồi. Với những chúng sinh trong cõi dục, khao khát khởi lên từ các cảm giác có nguyên nhân bởi quá

---

[1]Sáu phiền não căn bản (skt mūlakleśa) gồm (1) tham chấp (skt. rāga), (2) sân hận (skt. pratigha), (3) si hay hiểu sai lạc (skt. avidyā), (4) mạn hay kiêu ngạo (skt. māna), (5) nghi ngờ (skt. vicikitsā), và (6) tà kiến hay ác kiến (skt. dṛṣṭi).
Five Wrong Views. Rigpa Shedra. Truy cập 15/08/2011.
<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Five_types_of_belief>.

[2]BA586 Nt.: 6.2a; P5272: 250.4.1.

[3]BA587 Nt.: 6.6b; P5272: 250.4.5.

trình tương tác của tâm, quá trình này liên kết với các đối tượng giác quan. Do đó, quý vị nên thiền quán thật nhiều về những thứ làm cho khó chịu bên trong hoặc bên ngoài và về những sai sót của việc tham luyến những đối tượng mình ưa muốn, và từ đó vượt qua được lòng khao khát và tham luyến của mình. Đại sư Thế-Thân vĩ đại nói:

> Năm chúng sinh – nai, voi, bướm,
> Cá và ong – bị khuất phục bởi năm đối tượng ưa thích. [278]
> Nếu chỉ một đối tượng ưa thích có thể áp đảo mỗi chúng sinh này, thì tại sao
> Tất cả năm thứ đó lại không tiêu diệt được kẻ {có tâm} thường xuyên nương nơi chúng?

Hơn nữa, bốn thứ khao khát: đắc, dự, xưng, lạc và sự chán ghét bốn thứ đối nghịch[1] xảy ra nhanh và khó loại trừ. Nỗ lực đối trị những thứ này, chấm dứt tám mối quan tâm thế tục bằng cách thiền quán về những khiếm khuyết của luân hồi nói chung và đặc biệt là bằng cách tu tập chánh niệm về cái chết.

Loại trừ tánh cao ngạo bởi vì nó là chướng ngại chánh cho việc phát triển đường đạo trong đời này và khiến cho phải sinh làm đầy tớ và v.v... trong các kiếp tái sinh sau này. Phương cách thực hiện điều này được mô tả trong *Bằng Hữu Thư*:[2]

---

[1]BA587 Nt.: 6.6b; P5272: 250.4.5.

{Thuật ngữ thường dùng là *bát phong* tức là tám ngọn gió bao gồm các sự kiện xảy ra trong cuộc sống mà người tu tập phải xem nhẹ không dính mắc vào. Đó là bốn điều thuận lợi và bốn điều bất lợi được xếp thành các cặp đối ngẫu bao gồm: (1) *đắc*: được lợi ích cho bản thân – (2) *suy*: gặp suy hao, mất mát, tổn hại; (3) *dự*: được danh dự hay địa vị – (4) *hủy*: bị làm nhục, khinh rẻ; (5) *xưng*: được xưng tụng, khen ngợi – (6) *cơ*: bị chỉ trích, chê bai; (7) *lạc*: được điều vui vẻ, vừa ý – (8) *khổ*: gặp điều bất hạnh, trái ý.}

[2]BA588 *Suhṛl-lekha*: 46; P5682: 236.3.3.

Nếu ngươi quán chiếu đi quán chiếu lại: "Vì tôi chưa vượt qua được
Bệnh, già, chết, và mất mát đi những điều vui thú,
Nên nghiệp và nghiệp quả là những thứ do tôi tạo ra".
Ngươi sẽ vượt thắng được lòng kiêu mạn vì ngươi sẽ áp dụng biện pháp đối trị.

Một khi quý vị đã vững tin nơi các chân lý, Tam Bảo, nghiệp và nghiệp quả, thì phiền não nghi ngờ sẽ không khởi lên. Các phiền não thứ yếu – những thứ gọi là ngủ, thờ ơ, khích động, lười biếng, bất cẩn, không xấu hổ, không biết thẹn, hay quên, và thiếu cảnh giác – xảy ra nhanh và ngăn trở việc tu tập các thiện pháp. Quý vị nên hiểu các lỗi lầm của chúng và huân tập việc làm suy giảm sức mạnh của chúng bằng cách tức thời áp dụng các biện pháp đối trị. Về những lỗi lầm của chúng, *Bằng Hữu Thư* nói:[1]

Kích động và hối tiếc, ác ý, thờ ơ và ngủ
Khát khao những thứ ưa thích, nghi ngờ –
Hãy hiểu rằng năm thứ ngăn che này[2]
Là kẻ cướp mất sự giàu có về phước đức.

Cũng vậy, *Thâm Tâm Cảnh Tỉnh Kinh* thảo luận kỹ về những lỗi lầm này:[3]

Chất nhờn, gió và mật
Có nhiều trong cơ thể
Ai ham ngủ và thờ ơ;

[1]BA589 Nt.: 44; P5682: 236.3.1-2.
[2]Năm trở ngại này còn được gọi là ngũ triền cái (pañca nīvaraṇāni). Còn được gọi là (1) tham dục hay bám chấp (kāmacchanda), (2) sân hận (vyāpāda), (3) hôn trầm hay thờ ơ (thīna-middha), (4) trạo cử hay kích động (uddhacca-kukkucca), và (5) hoài nghi (vicikicchā).
[3]BA590 *Āryadhyāśaya-saṃcodana-sūtra*, P760: 60.4.5-6.

Các thành phần của họ bị rối loạn. [279]

Những ai hôn trầm và tham ngủ
Bao tử của họ không sạch sẽ vì thực phẩm xấu,
Thân thể của họ nặng nề và màu da không lành mạnh,
Ngay cả lời nói của họ cũng chẳng rõ ràng.

Và:[1]

Những ai ham ngủ và hôn trầm
Bị lẫn lộn và ước nguyện về tôn giáo của họ bị phai mờ.
Những con trẻ này mất tất cả phẩm hạnh tốt lành,
Đức hạnh suy thoái, và họ rơi vào chỗ tối tăm.

Diệu Pháp Chánh Niệm Hiện Tại nói:[2]

Một nền tảng của tất cả các phiền não
Là lười biếng. Những ai có tánh đó,
Những ai chỉ chút nhác việc thôi,
Sẽ không thực hành được gì cả.

Vô Vấn Tự Thuyết Phẩm nói:[3]

Những ai có tính bất cẩn
Là những người trẻ con làm hư hỏng tâm mình.
Như chủ thương nhân giữ gìn của cải,
Cũng vậy thiện tri thức nên thận trọng.

Bổn Sanh Kinh nói:[4]

---

[1]BA591 Nt.: P760: 5.5-6, được trích dẫn trong Vaidya 1960b: 64.
[2]BA592 *Saḍ-dharmānusmṛty-upasthāna*, P953: 138.1.7.
[3]BA593 Ud: 5.10; P992: 91.2.1-2.
[4]BA594 Jm: 12.19; P5650: 22.4.3-4. Đây là câu chuyện về một vị thầy thử học trò mình bằng cách bảo họ đi ăn trộm; đã trích dẫn khi trước (LRCM: 49ff) trong phần nói về sự nương tựa vào đạo sư.

Hỡi Hoàng tử của chư thiên, thay vì bỏ đi xấu hổ của mình
Và hành xử trong tâm sai với giáo pháp,
Ngươi sẽ tốt lành hơn khi mang một bình đất, khoác y phục nghèo nàn,
Và bước tới nhà kẻ thù.

Bằng Hữu Thư nói:[1]

Đại Vương, toàn tâm tới những gì trong thân, khẩu và ý
Được dạy là một con đường mà các Đức Như Lai đi qua.
Hãy áp dụng điều này và giữ cho tốt;
Mọi đức hạnh sẽ tiêu tan khi chánh niệm bị hoại suy.

Nhập Bồ-đề Hành Luận nói:[2]

Ngay cả những người tín tâm, bậc thiện tri,
Và những người vui trong tinh tấn
Sẽ bị các vi phạm làm ô nhiễm
Qua lỗi lầm của thiếu cảnh giác.

Như thế cho dù quý vị chưa thể ngăn chận phiền não hoặc phiền não thứ cấp[3], thì ngay bây giờ điều không thể thiếu được là xem

---

[1]BA595 *Suhṛl-lekha*: 54; P5682: 236:4.2-3.
[2]BA596 BCA: 5.26; P5272: 249.1.3-4.
[3]Hay còn gọi là *tùy phiền não tâm sở* (skt. upakleśa). Theo tâm lý học Phật giáo, bên cạnh 6 phiền não căn bản, có 20 loại phiền não thứ cấp trong số 51 trạng thái của tâm (hay tâm sở) bao gồm: (1) phẫn nộ (skt. krodha), (2) hận thù (Skt. upanāha), (3) não hay phiền bực (skt. pradāśa), (4) ác (skt. vihiṃsā), (5) ganh tị (skt. īrśya), (6) cuống hay gian lận lừa lọc (skt. śāṭhya), (7) xiểm hay giả dối (skt. māyā), (8) vô tàm hay không biết thẹn (skt. āhrīkya), (9) vô quý hay không biết sợ hậu quả (skt. anapatatrāpya), (10) phú hay đạo đức giả, che giấu sự thật (skt. mrakśa), (11) xan hay tham lam (skt. mātsarya), (12) kiêu mạn (skt. mada), (13) bất tín

chúng như kẻ thù, không được để chúng mạnh lên hoặc theo phe với chúng. Do đó, hãy về phe với những biện pháp đối trị và nỗ lực vượt thắng phiền não. Một khi quý vị đã thành tựu điều này, hãy giữ thanh tịnh hoàn toàn bất cứ giới luật nào mà quý vị đã thọ nhận. Như ngài Gön-ba-wa vinh quang, đệ tử của Đại Trưởng Lão, nói với ngài Neu-sur-ba [280]:

> Này Ye-shay-bar (Ye-[shes]-'bar), nếu, ngày mai hoặc ngày mốt, có ai hỏi tất cả đệ tử của ông: "Điều gì mà các ngươi đang thực hành được xem là cốt lõi trong các lời biệt huấn cá nhân {giáo huấn cá nhân} của mình?" Họ sẽ trả lời đó là việc đạt tới trí siêu việt hoặc việc soi quán thấy vị bổn tôn lựa chọn của họ. Tuy nhiên, họ nên trả lời: "Chính là việc soi thấy ngày càng rõ ràng về các nguyên nhân và hậu quả về nghiệp và, hậu quả là, việc giữ gìn trong sạch bất cứ giới nguyện nào mà chúng tôi đã thọ nhận".

Cho nên quý vị nên hiểu điều này cho thấy là cụm từ "những thành tựu là kết quả do thiền" để chỉ việc thành tựu về sự tiêu giảm của các phiền não chẳng hạn như vô minh.

Khi người ta đánh nhau với kẻ khác – một việc làm chỉ mang lại tội lỗi và đau khổ cả trong đời này lẫn các đời khác – họ chịu mọi dạng khổ đau chừng nào việc đánh nhau còn, ngay cả việc phải bị mất mạng. Rồi họ khoe những vết sẹo từ các vết thương, v.v… và khoác lác: "Tôi bị vết sẹo này vào lúc đó". Điều này có

---

hay không có lòng tin (skt. āśraddhya), (14) giải đãi hay biếng nhác (skt. kausīdya), (15) phóng dật hay bất cẩn (skt. pramāda), (16) thất niệm hay dễ quên (skt. muṣitasmṛtitā), (17) bất chính tri hay hiểu biết sai lạc (skt. asaṃprajanya), (18) hôn trầm hay thờ ơ (skt. styāna), (19) trạo cữ hay khích động (skt. auddhatya), và (20) tán tâm hay phân tán (skt. vikṣepa).

Twenty_subsidiary_destructive_emotions. Rigpa Shedra. Truy cập 15/08/2011.
<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Twenty_subsidiary_destructive_emotions>

nghĩa là, thật càng thích đáng hơn cho chúng ta chịu đựng các nỗi khổ nhọc đã trải qua trong khi tinh tấn với việc tiêu trừ các phiền não. *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[1]

Bởi vì ngay cả một vết sẹo do kẻ thù vô cớ gây nên
Được mang như thể huy chương của thân mình,
Tại sao đau khổ lại làm phiền ta,
Trong khi ta thật sự nỗ lực để đạt một mục đích lớn lao?

Như thế người nào chiến đấu chống lại kẻ thù phiền não và đánh bại được chúng mới nên được gọi là anh hùng thật sự, trong khi người chiến đấu với kẻ thù bình thường chỉ giết một xác chết, bởi vì những kẻ thù này dẫu sao thì cũng sẽ chết một cách tự nhiên ngay cả khi họ không bị ai giết chăng nữa. *Nhập Bồ-đề Hành Luận*:[2]

Họ là những anh hùng chinh phục
Khinh thường mọi khổ đau
Và đánh bại những quân thù như hận thù;
Những người còn lại chỉ là kẻ giết những xác chết.

Do đó, cũng luận trên nói:[3]

Khi sống giữa đám giặc phiền não,
Ta phải chận chúng lại bằng cả một nghìn cách;
Cũng giống như chồn cáo và những loài tương tự không thể hại được sư tử,
Cho nên đám phiền não kia sẽ không làm tổn thương ta.

---

[1]BA597 Nt.: 4.39; P5272: 248.2.8-248.3.1.
[2]BA598 Nt.: 4.20; P5272: 250.5.7-8.
[3]BA599 Nt.: 8.60; P5272: 254.2.8-254.3.1.

Như thế, đừng để các yếu tố không tương hợp với đường đạo làm hại quý vị, và quý vị hãy chinh phục tất cả các yếu tố không tương hợp này.
Tới đây là chấm dứt phần giải thích về giai trình đạo pháp dành cho những người có khả năng trung bình.